

پیام تسلیت ۲مرجع تقلید در پی ارتحال آیت‌الله جعفر الهادی



سرویس شهرستان‌ها: حضرات بایات عظام حسین نوری همدانی جعفر سبحانی در پی‌هایم جدگانسه‌ای ارتحال آیت‌الله حاج شیخ جعفر الهادی (خوشنویس) از استاندار پیشکسوت حوزه علمیه قم را تسلیت گفتند.

به گزارش دفتر آیت الله العظمی حسین نوری همدانی، در پیام این مرجع تقلید آمده است: ارتحال عالم محقق حضرت حجت الاسلام والمسلمین آقای شیخ جعفر الهادی خوشنویس رحمت الله علیه موجب

تأسف و تأثر گردید، آن مرحوم عمر با برکت خود را در مسیر نشر فرهنگ اهلبیت(ع) سپری کرد و آثار ماندگاری از خود بجای گذاشت. اینجانب درگذشت این روحانی خدوم را به وابستگان و منسوبان به حوزه‌های علمیه تسلیت عرض نموده و علو مقام برای آن فقید سعید مسألت می‌نمایم. به گزارش دفتر آیت الله العظمی جعفر سبحانی نیز در پیام این مرجع تقلید آمده است: درگذشت عالم ربانی، نویسنده عاقلیدر، حجت

شمار می‌آید، اینجانب این ضایعه موله را به حوزه علمیه قم و اساتید بزرگوار و خانواده ایشان تسلیت عرض نموده و برای آن مرحوم، علو درجه و برای بازماندگان صبر جمیل و اجر جزیل مسألت دارم و پیوسته باید گفت که «از شمار دوچشم، یک تن کم وز شمار خرد هزاران بیش»

حجت الاسلام والمسلمین جعفر الهادی (خوشنویس) از اساتید پیشکسوت حوزه علمیه قم پنجاهمین در ۷۴ سالگی بر اثر عارضه قلبی دارفانی را وداع گفت.

مرحوم الهادی در علوم ی چون حدیث و کلام و منحل و صاحب نظر بود و در تأسیس مرکز تخصصی علوم حدیث حوزه علمیه قم تلاش‌های بسیاری انجام داده و آثار گرانقدری را نیز به رشته تحریر درآورده است. این استاد برجسته حوزه علمیه قم علاوه بر تألیف و تدریس، سفرهای تبلیغی بسیاری نیز به خارج از کشور داشت و در ترویج مکتب اهل‌بیت تالش‌های فراوانی کرد. پیکر مرحوم الهادی امروز در حرم مطهر حضرت معصومه(س) در قم تشییع و به خاک سپرده شد.

راه‌اندازی مرکز نوآوری معدن در آذربایجان شرقی

۶۰ درصدی بخش خصوصی فعالیت خود را آغاز خواهد کرد. مدیر عامل مجتمع مس سونگون ورزقان ها با اشاره به افزایش ذخایر معدن مس سونگون به یک میلیارد و ۳۰۰ میلیون تن و اجرای طرح‌های گسترده اکتشافی و توسعه‌ای این مجتمع، بر نیاز این مجموعه معدنی به همراهی متخصصان و بخشهای پژوهشی و تحقیقاتی تأکید کرد.

علی بیات ماکو- افزود: در این زمینه آماده استفاده از دانش و تسوان فنسازان و محققان مستقر در پارک علمم و فناوری و دانشگاه‌های منطقه و هرگونه حمایت از متخصصان و طرح‌های نوآورانه هستیم.

در این دیدار ظرفیت‌ها و توانمندی‌های شرکت‌های فناوری و دانش بنیان مستقر در پارک علم و فناوری آذربایجان شرقی برای رفع نیازها، چالش‌ها و تأمین و بومی سازی قطعات مورد نیاز مجموعه مس آذربایجان بررسی شد.

ساماندهی رودخانه‌های کاشان نیازمند تأمین اعتبارات ملی است

کاشان – خبرنگاراطلاعات: مدیر منابع آب کاشان با اشاره به ۷۰۰ کیلومتر رودخانه در این شهرستان گفت: سر و سامان دادن به این رودخانه‌ها نیازمند تأمین اعتبارات ملی است. حسن جوکاری افزود: طول کاربری رودخانه‌های کاشان که اطراف آن ساخت و ساز مسکونی، تجاری، صنعتی، کشاورزی، دامداری، خدمات یا کاربری‌های دیگر انجام شده، نزدیک به ۴۰۰ کیلومتر است. کارهای مطالعاتی ۳۵۰ کیلومتر از این رودخانه‌ها تا کنون در قالب اولویت نخست انجام شده است و ۵۰ کیلومتر باقی‌مانده در اولویت دوم قرار دارد. مدیر منابع آب کاشان تأکید کرد به افرادی که اسناد مالکیتی مربوط به بیش از سال ۱۳۳۷ در حريم رودخانه را ارایه دهند، خسارت پرداخت می‌شود، اما نه برای بستر رودخانه؛ چون بستر رودخانه ملک وزارت نیرو است و خسارت برای عیانی مانند درختانی که کاشته‌اند، پرداخت خواهد شد.

اخبار شهرستان ها

غفلت مردم ومسئولان؛تداوم وضعیت قرمز شیوع کرونادر سیستان و بلوچستان

سرویس شهرستان ها: بر اساس آخرین لیستی که در مورد وضعیت شیوع کرونا در کلاشهرها از سوی ستاد ملی مقابله با کرونا منتشر شده است، با این که چند شهر بزرگ از جمله تهران از وضعیت قرمز به نارنجی یا از نارنجی به زرد تغییر رنگ کرده اند ، اما هنوز کرونا در تعدادی از شهرهای بزرگ کشور روند صعودی دارد. زاهدان و چندین شهر دیگر استان سیستان وبلوچستان از جمله همین مناطق هستند. شهرهایی که گفته می شود ساکنان آنها مکاناکان اعتقادی به استفاده از ماسک و رعایت فاصله گذاری های اجتماعی و پروتکل های بهداشتی ندارند و همچنان به برپایی مراسم های سنتی و مذهبی مانند عروسی و عزا و.. اصرار دارند.

اجرای محدودیت های سخت از چند روز قبل در مناطقی از سیستان و بلوچستان در دستور کار قرار گرفته و این در شرایطی است که هنوز هم همچنان روزانه شمار قابل توجهی از مردم در این استان به کرونا مبتلا می شوند. شیوع گسترده کرونا به معنای وجود آتش زیر خاکستر است که هر لحظه امکان عملة رو شدن آن وجود دارد در صورت تداوم بی توجهی مردم، به مرحله بحران هم خواهد رسید.

چرایی تداوم بی توجهی ها
رئیس دانشگاه علوم پزشکی زاهدان با بیان این که از نظر علمی ارائه خدمات تخصصی در استان از سطح کیفی استاندارد قابل قبولی برخوردار است، می افزاید: تاکنون ۳۰ هزار و ۶۰۰ نفر در استان به کرونا مبتلا شده اند و ۱۶۰۰نفر هم جان خود را بر اثر ابتلا به این ویروس از دست داده اند. محمد هاشمی شهری با تأکید بر این که در صورت ادامه روند افزایش آمار مبتلایان به کرونا، روزهای سختی را در بیمارستان ها و حتی آرامستان های سیستان و بلوچستان پیش رو خواهیم داشت، می افزاید: در حوزه درمان و بستری بیماران هم سنساروهای مختلفی را بر اساس روند ابتلاء و پیش رو داریم. یکی ا مملارهای شناسایی یک کسهر به عنوان منطقه قرمز بستری بیش از ۱۵مورد بستری به ازای هر ۱۰۰هزار نفر جمعیت است.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی زاهدان در ادامه با بیان این که شرایط شیوع کرونا در استان به هیچ عنوان مناسب نیست و در وضع مطلوبی قرار ندارد، تأکید می کند: با توجه به اعلام برخی شهرستان‌های سیستان و بلوچستان به عنوان منطقه قرمز، یکی از سناروهای احتمالی شیعی بینی بستری همزمان ۱۰۰ تا ۲۰۰ بیمار کرونایی و مشگرو فقط در بیمارستان‌های زاهدان است.

هاشمی شهری با اشاره به افزایش نگران کننده شمار مبتلایان به کرونا در سیستان و بلوچستان، ادامه می دهد: از

لگجیان گویگاه

پرداخت ۵۳۰درصدی یارانه دستمزد به کارفرمایان هرمزگان
بندرعباس- خبرنگاراطلاعات: مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی هرمزگان گفت: در صورت جذب نیروی کار شغل اولی در بنگاه‌های اقتصادی استان، ۳۰ درصد مبلغ دستمزد نیروی کار به صورت یارانه از طرف دولت به مدت یک سال به کارفرمایان پرداخت می‌شود.

هادی ابراهیمی افزود: طرح یارانه دستمزد یکی از برنامه‌ها و سیاست‌های دولت در حوزه اشتغال است که با هدف حمایت از نیروی کار شغلی اولی و کارفرمایان در پرداخت یارانه به حساب صاحبان کارگاه‌های بکارگیرنده افراد مشمول هدف این طرح، از سوی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی انجام می‌شود. می اظهارداشت: نیروی کار باید دارای مدرک تحصیلی دیپلم یا بالاتر با اولویت دانش آموزان متقاضی شغلی، حداکثر ۳۷ سال سن (برای زنان سرپرست خانوار جوینده کار شرط سنی تا سقف ۴۵ سال)، باشد تا بتواند از مزایای این طرح استفاده کند.

اجرای طرح ملی شهر گردشگری در استان گلستان
گراگان – خبرنگار اطلاعات: مدیر کل میراث فرهنگی، گردشگری

رؤسای بیمارستان‌های سطح استان می‌خواهم تا با هماهنگی حوزه درمان دانشگاه، خود و همکارانشان را برای حداقل ۵هه دشوار پیش رو آماده کنند. وی یادآور می‌شود: در صورت تداوم روند صعودی شیوع کرونا، قطعا در روزهای آینده شاهد افزایش شمار جابجاشگاه ناشی از کرونا در استان خواهیم بود کما این که اکنون در بخش‌های آی سی سی و بیمارستان‌های بوعلی، و حرقانی، سایر آموزشگاه‌ها و کتابخانه‌ها، مهدهای کودک،



بیش از ۵۰۰ بیمار بدحال کرونایی بستری هستند. به گفته رئیس دانشگاه علوم پزشکی زاهدان با وجود تلاش‌ها، تبلیغات، تذکرات و فرهنگ سازی های انجام شده متأسفانه هنوز بسیاری از مردم بدون استفاده از ماسک و رعایت فاصله گذاری های اجماعی در شهرها و روستاها و محمد هاشمی شهری با تأکید بر این که در صورت ادامه تداوم دورمی های خانوادگی و نیمه باز بودن بعضی از مغازه ها است.

دورمیی های خانوادگی و شیوع کرونا
اما آنچه که سبب شده است همچنان مناطقی از استان به ویژه شهر زاهدان در وضعیت قرمز شیوع کرونا باقی بمانند، تداوم دورمی های خانوادگی و نیمه باز بودن بعضی از مغازه ها است.

رئیس شبکه بهداشت و درمان خاش در این باره می گوید: افزایش موارد بستری کرونا در بیمارستان‌ها و امام خمینی (ره) رنگ خطری برای مردم است چرا که با خستگی و ابتلای بیشتر نیروهای مراکز بهداشتی به این

صنایع دستی گلستان از آغاز اجرای طرح ملی «شهر گردشگری»

در کشور از استان گلستان خبر داد. احمد تجری گفت: یکی از ابعاد نوین گردشگری، گردشگری شهری است که در حال توسعه و رونق است و پروژه اعتبار سنجی، ارزیابی و رتبه بندی مقاصد گردشگری با رویکرد برند سازی با عنوان شهر گردشگر در کشور مطرح شده است. وی یادآور شد: طرح شهر گردشگری برند ملی در وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی است که با همکاری وزارت کشور و اجرای و در آن شهرها به ۵ سطح به لحاظ گردشگری تقسیم بندی خواهد شد. تجری گفت: شهرهایی که استعداد سطح بندی در ارایه خدمات گردشگری دارند، با نگاه به رونق گردشگری و اقتصادی شهرها بررسی خواهد شد.

مردم استان مرزی ۲۲ میلیارد تومان زکات پرداختند

اراک – خبرنگار اطلاعات: مردم استان مرکزی در هفت ماهه سال جاری ۲۲ میلیارد و میلیون۵۶۲ تومان به عنوان زکات واجب و مستحبی پرداخت کردند. معاون مشارکت‌های مردمی کمیته امداد استان مرکزی با بیان اینکه زکات از واجبات مالی و عبادی است، گفت: اگر زکات اموال به موقع پرداخت شود، بیشترین مشکلات اقتصادی حل خواهد شد. شاپور جلالی با بیان اینکه بیشترین زکات جمع آوری شده برای

ویروس، ممکن است کنترل بیماری از دست خارج شود. دکتر رضا کرد با بیان این که شرایط ابتلا در ۲ حالت اجتماعی و خوشه ای قرار دارد و یکی از علل اصلی شیوع ویروس، حضور مردم در دورمیی ها و مراسم تجمعی مثل عروسی و عزا است، ادامه می دهد: طبق مصوبه ستاد مبارزه با کرونای شهرستان ، گروه های شغلی ۲۳ شامل دانشگاه ها، مدارس، حوزه های علمیه، آموزشگاه های فنی و حرفه‌ای، سایر آموزشگاه‌ها و کتابخانه‌ها، مهدهای کودک،



استخرهای سروپشیده، آرایشگاه‌های زنانه و سالن های زیبایی، اما این وجود تقریبا تمامی مسئولان استانی به این مساله اذعان دارند که به هیچ عنوان زیر ساخت ها و امکانات آموزش مجازی در این استان فراهم نیست. نماینده مردم خاش در مجلس شورای اسلامی به عنوان یکی از همین مسئولان می‌گوید: زیر ساخت لازم برای آموزش مجازی در سیستان وبلوچستان وجود ندارد، مردم محروم توان خرید گوشی تلفن همراه برای فرزندانشان را ندارند و علاوه بر این، نبود زیرساخت‌های لازم ارتباطی سبب شده است که بسیاری از دانش آموزان از آموزش های کیفی محروم بمانند و به طور قاطع می‌گویم که آموزش در این مناطق زیر ۱۰درصد است. اسماعیل حسین زهی تأکید می کند:عده‌هایی که برای تأمین ثبت و یا اینترنت رایگان داده بودند، به هیچ عنوان در این مناطق عملی نشده است و هیچ کس هم پاسخگو نیست .

حیدرعلی حسینی – خبرنگار اطلاعات در زاهدان
محرومان هزینه شده است افزود: تأمین جعبه‌ی، درمان بیماران، ساخت و تعمیر مسکن مددجویان نیازمند، اطعام نیازمندان، تأمین کمک معیشت و مخارج روزانه فقرا از موارد مصارف زکات است. وی یادآور شد: زکات جمع آوری ششده در هفت ماهه سال گذشته هفت میلیارد و ۹۳۸ میلیون تومان بوده که در سال جاری به نسبت مشابه سال قبل درصد قابل توجهی داشته است.

پرداخت تسهیلات بانکی برای نوسازی بافت فرسوده اصفهان
اصفهان – خبرنگاراطلاعات: آقای نوسازی بافت‌های فرسوده شهرهای استان اصفهان تسهیلات بانکی با نرخ ۱۶ ـ ۹ و ۱۸ درصد پرداخت می‌شود. معاون مسکن و ساختمان اداره کل راه و شهرسازی استان اصفهان

با بیان این خبر افزود: متقاضیان می‌توانند بدون نیاز به سپرده‌گذاری و با ارائه سند تک برگ از این تسهیلات بانکی بهره مند شود. امیر زاغیان گفت: امکان تخفیف حداقل ۵۰ درصد عوارض ساخت، تراکم ساخت و تقسیط بقیه آن از سوی شهرداری‌ها، قابلیت تبدیل تسهیلات به فروش اقساطی و تقسیط آن به مدت حداکثر ۱۲۰ ماه از دیگر مزایای این تسهیلات بانکی است. وی افزود: متقاضیان برای اطلاعات بیشتر و دریافت این تسهیلات می‌توانند به سامانه ارائه تسهیلات بافت فرسوده به نشانی www.Facility.udcr.ir مراجعه و نام‌نویس کنند.

اطلاعیه شرکت لیزینگ ایران و شرق (سهامی عام) شماره ثبت:۲۵۰۷۳۱۱ شناسه ملی:۱۰۱۰۲۹۱۲۱۷۰

بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم تقاضای گردد در اسرع وقت نسبت به تکمیل اطلاعات سهامداری در پرتال سهامداران به آدرس portal.isleasing.ir و یا تکمیل فرم ذیل اقدام و از طریق پست به آدرس: تهران ، خیابان ولیعصر (عج) ، روبروی پارک ملت ، خیابان عاطفی ، پلاک ۱۰، واحد ۱۰۰ بدستی ۱۹۶۷۹۳۳۷۵۹ /ارسال و یا به شماره ۰۲۷۰۰۴۰۲۲-۰۲۱ فکس فرمائید.

نام حقیقی/حقوقی:	نام خانوادگی:	نام پدر:
شماره شناسنامه:	محل صدور:	کد ملی/شناسه ملی:
کد پستی:	شماره تلفن ثابت:	شماره تلفن همراه:
آدرس کامل:		
شماره حساب بانکی:		نام بانک:
شماره شعبه:		

آگهی فراخوان مناقصه عمومی دومر حله‌ای (نوبت اول) شماره فراخوان: ۹۹/۰۹/۱

شرکت سرمایه گذاری خانه سازی ایران در نظر دارد از طریق مناقصه عمومی دومر حله‌ای با مشخصات ذیل انتخاب تأمین‌کننده‌های ذیصلاح جهت موضوع مناقصات، در پروژه‌های پلی‌کلینیک برآزجان، در مانگاه جیم، در مانگاه خواف، در مانگاه دشتی و در مانگاه فرمان از -پروژه‌ها تکلیفی و مأموریتی سازمان تأمین اقدام نماید.

مشخصات مناقصات:

۱- مناقصه گز، شرکت سرمایه گذاری خانه‌سازی ایران
۲- موضوع مناقصه: خرید، حمل، نصب، راه‌اندازی و آموزش تجهیزات پزشکی، هنلیگ، وچاپ که‌مرد نیاز مرکز درمانی، طبق مشخصات مندرج در اسناد مناقصه، قابل دسترسی در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد)
۳- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (فرآیند آزا جاع کار): طبق جدول شرایط عمومی و اختصاصی مناقصات، پیوست آگهی منتشره در سامانه "ستاد" (از نوع (الف) و (ب) و (خ) و (ز) ماده (۴) این نامه تضمین معاملات دولتی مصوب سال ۱۳۹۴
۴- شماره فراخوان مناقصه (آگهی در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد)، برای تجهیزات مربوط به شرح زیر است.

ردیف	موضوع مناقصه	شماره آگهی ستاد	ردیف	موضوع مناقصه	شماره آگهی ستاد
۱	خرید آمبولانس	۲۰۹۹۰۹۲۵۱۰۰۰۰۲۷	۱۵	خرید، حمل، نصب، راه‌اندازی کمبر سور بدون روغن یونیت دندانپزشکی	۲۰۹۹۰۹۲۵۱۰۰۰۰۰۴۱
۲	خرید، حمل، نصب و راه‌اندازی دستگاه اتو آتالازیر	۲۰۹۹۰۹۲۵۱۰۰۰۰۰۰۲۸	۱۶	خرید، حمل، نصب، راه‌اندازی میکروسکوپ دوچشمی آزمایشگاهی	۲۰۹۹۰۹۲۵۱۰۰۰۰۰۰۲۲
۳	خرید، حمل، نصب و راه‌اندازی سل کانتر	۲۰۹۹۰۹۲۵۱۰۰۰۰۰۰۲۹	۱۷	خرید، حمل، نصب، راه‌اندازی و آموزش اتو کالو سریع‌رومیتر کلیدی	۲۰۹۹۰۹۲۵۱۰۰۰۰۰۰۴۳
۴	خرید، حمل، نصب و راه‌اندازی انواع سانتر فیوژر	۲۰۹۹۰۹۲۵۱۰۰۰۰۰۰۳۰	۱۸	خرید، حمل، نصب، راه‌اندازی و آموزش الکتروشوک باامپلیفایر و بدون پدیس	۲۰۹۹۰۹۲۵۱۰۰۰۰۰۰۴۴
۵	خرید، حمل، نصب و راه‌اندازی اتو آتالازیر باحجم کاری ۳۰۰ الی ۴۰۰تست در ساعت (بدون ISE)	۲۰۹۹۰۹۲۵۱۰۰۰۰۰۰۳۱	۱۹	خرید، حمل، نصب، راه‌اندازی و آموزش ابزار دندانپزشکی طبق لیست پیوست	۲۰۹۹۰۹۲۵۱۰۰۰۰۰۰۰۵
۶	خرید، حمل، نصب و راه‌اندازی یونیت دندانپزشکی همراه با نصب یونیت دندانپزشکی	۲۰۹۹۰۹۲۵۱۰۰۰۰۰۰۳۲	۲۰	خرید، حمل، نصب، راه‌اندازی و آموزش انواع فیچالز آزمایشگاهی	۲۰۹۹۰۹۲۵۱۰۰۰۰۰۰۰۰۴۶
۷	خرید، حمل، نصب و راه‌اندازی یونیت و قفسه بندی عمومی و آزمایشگاهی در مانگاه گز	۲۰۹۹۰۹۲۵۱۰۰۰۰۰۰۳۳	۲۱	خرید، حمل، نصب، راه‌اندازی و آموزش انواع لایت‌کسکوپ	۲۰۹۹۰۹۲۵۱۰۰۰۰۰۰۰۰۴۷
۸	خرید، حمل، نصب و راه‌اندازی یونیت و قفسه بندی عمومی و آزمایشگاهی در مانگاه خواف	۲۰۹۹۰۹۲۵۱۰۰۰۰۰۰۳۴	۲۲	خرید، حمل و نصب چراغ معاینه یا دار	۲۰۹۹۰۹۲۵۱۰۰۰۰۰۰۰۰۴۸
۹	خرید، حمل، نصب و راه‌اندازی یونیت و قفسه بندی عمومی و آزمایشگاهی در مانگاه فرمان	۲۰۹۹۰۹۲۵۱۰۰۰۰۰۰۳۵	۲۳	خرید، حمل انواع کیسول اکسیژن	۲۰۹۹۰۹۲۵۱۰۰۰۰۰۰۴۹
۱۰	خرید، حمل، نصب و راه‌اندازی یونیت و قفسه بندی عمومی و آزمایشگاهی در مانگاه گز	۲۰۹۹۰۹۲۵۱۰۰۰۰۰۰۳۶	۲۴	خرید، حمل انواع سندی	۲۰۹۹۰۹۲۵۱۰۰۰۰۰۰۰۰۵۰
۱۱	خرید، حمل، نصب و راه‌اندازی یونیت و قفسه بندی عمومی و آزمایشگاهی پلی‌کلینیک برآزجان	۲۰۹۹۰۹۲۵۱۰۰۰۰۰۰۳۷	۲۵	خرید، حمل انواع میز جوی	۲۰۹۹۰۹۲۵۱۰۰۰۰۰۰۰۰۵۱
۱۲	خرید، حمل، نصب و راه‌اندازی یونیت و قفسه بندی عمومی و آزمایشگاهی در مانگاه جیم	۲۰۹۹۰۹۲۵۱۰۰۰۰۰۰۳۸	۲۶	خرید، حمل انواع مصنوعات جویو	۲۰۹۹۰۹۲۵۱۰۰۰۰۰۰۰۰۵۲
۱۳	خرید، حمل، نصب و راه‌اندازی یونیت و قفسه بندی عمومی و توسعه بیمار سان شوتر	۲۰۹۹۰۹۲۵۱۰۰۰۰۰۰۳۹	۲۷	خرید، حمل، نصب، راه‌اندازی و آموزش انواع دستگاه نفاثاتی (جاویری و آب خاک و زمین شوی)	۲۰۹۹۰۹۲۵۱۰۰۰۰۰۰۰۰۵۳
۱۴	خرید، حمل، نصب،کمک‌انتظار ۴ نفره و ۴ نفره ۲	۲۰۹۹۰۹۲۵۱۰۰۰۰۰۰۴۰	۲۸	خرید، حمل، نصب، راه‌اندازی و آموزش تخت الکتریکی بستی روشن، کمک، پد یا غذا	۲۰۹۹۰۹۲۵۱۰۰۰۰۰۰۰۰۵۴

لذا از کلیه تأمین‌کنندگان دارای صلاحیت که از تجربه، توانایی و صلاحیت کافی بر خوردار هستند، دعوت می‌گردد با مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) نسبت به خرید و دریافت اسناد مناقصه به‌مبلغ ۲۵۰۰۰۰۰ (دو میلیون و پانصد هزار) ریال به‌منظور تهیه و تکمیل اقدام نموده و اسناد مربوط را بر پایه برنامه ارائه‌بندی مناقصه به شرح ذیل قبل از تاریخ "ستاد" ارائه نمایند.
برنامه زمان‌بندی مناقصات:
۱- زمان شروع اسناد: از تاریخ ۹۹/۰۹/۱۳۹۹ مطابق زمان‌بندی مناقصه و منحصر از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد)
۲- مهلت تسلیم پیشنهادها (پارگرافی در ستاد): حداکثر تا ساعت ۱۴:۰۰ مطابق زمان‌بندی پیشنهادها در ستاد
۳- مهلت تسلیم فیر یکی پاکت‌های (الف): حداکثر تا ساعت ۱۴:۰۰ روز قبل از افتتاح پاکت‌های الف، مطابق زمان‌بندی هر مناقصه (از طریق ستاد) و به آدرس مناقصه گز
۴- زمان گشایش پاکت‌های (الف و ب): ساعت ۱۰:۰۰ مطابق زمان‌بندی هر مناقصه (از طریق ستاد) زمان بعد از پیشنهادهای مناقصه گران و روال "ستاد" این جلسه می‌تواند بیش از یک روز به‌صورت متوالی ادامه یابد)
۵- زمان گشایش پاکت‌های (ج، د): جلسه گشایش پاکت‌های (الف و ب) تعیین می‌گردد.

آگهی تغییرات شرکت مادرانی فرآورده‌های شرق میانه سهامی خاص به‌شماره ثبت ۳۹۱۵ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۷۲۸۲۵۳

به استناد صورت‌جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۹/۰۶/۲۳ و مجوز شماره ۹۹۴۶۶۲۴/۱۰ پیامه ۹۹/۱۶/۱۰ تصویبات ذیل اتخاذ شد، آقا سید علی نبوی نژاد کدملی ۵۹۱۷۱۵۱/۲۵ – سمت: نایب‌رئیس اصلی و آقای سید اسفندیو نژاد کدملی ۱۲۸۵۲۰۸۶۶/۲۵ سمت: نایب‌رئیس علی‌البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند . روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی های شرکت مادرانی تهران (۱۰۱۹۲۷۰)

آگهی تغییرات شرکت مادرانی فرآورده‌های شرق میانه سهامی خاص به‌شماره ثبت ۳۹۱۵ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۷۲۸۲۵۳
شماره ثبت: ۳۹۱۵ و شناسه ملی: ۱۰۱۰۳۳۹۹۹۱ (سهامی عام)
شماره ثبت: ۳۹۱۵ و شناسه ملی: ۱۰۱۰۳۳۹۹۹۱ (سهامی عام)
شماره ثبت: ۳۹۱۵ و شناسه ملی: ۱۰۱۰۳۳۹۹۹۱ (سهامی عام)

بدینوسیله از کلیه صاحبان سهام بااین‌د که قانونی آنها دعوت می‌نماید تادر جلسه مجمع عمومی فوق‌العاده شرکت داروسازی جابر ابن حیان (سهامی عام) که رأس ساعت ۱۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۹/۰۹/۲۶ در محل شرکت واقع در کیلومتر ۵-جاده مخصوص کرج-تشکیل می‌گردد، حضور به‌هم‌رسانند. همراه داشتن اصل کارت ملی برای سهامداران حقیقی و معرفی‌نامه برای نمایندگان اشخاص حقوقی الزامی است.

حسب ابلاغیه ستاد ملی مدیریت بیماری کرونا و سازمان بورس اوراق بهادار در خصوص شرایط بر گزاری مجمع با توجه به شیوع بیماری کرونا از سهامداران محترم درخواست می‌شود جهت رعایت پروتکل بهداشتی و فاصله‌گذاری اجتماعی بامشاهده همزمان از طریق پیوند زیر و عدم حضور فیزیکی در محل برگزاری مجمع اقدام نموده و مادران بر گزاری مجمع باری نمایند.

آدرس الکترونیکی:
http://jaber.roka-co.com
دستور جلسه عبارت است از:

۱-افزایش سرمایه

۲-سایر مواردی که در حدود اختیارات مجمع عمومی فوق‌العاده باشد.

هیئت مدیره شرکت داروسازی جابر ابن حیان (سهامی عام)

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده

شرکت پترو سامان آوران رازی (سهامی خاص) به‌شماره ثبت ۱۱۰۰۱

به آگهی سسهامداران محترم می‌رساند مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده شرکت پترو سامان آوران رازی در ساعت ۱۱ صبح روز دوشنبه مسورخ ۹۹/۱۰/۱ دروازه آلاتیکت- صنعتی - خیابان پتروشیمی بندر امام - بین دو دروازه آلاتیکت- اسکبو ۴۸۸ به‌کد پستی ۱۶۵۱۹-۴۳۱۵۶ تشکیل می‌گردد.

بدینوسیله کلیه سهامداران محترم بااین‌د که قانونی آن ها می‌توانند ارائه مدارک مالکیت سهام، و کالت‌های به‌نامیا باندگی (با مجوز رسمی از طریق ثبت اسناد برای سال ۲۰۲۰ مطابق با ۱۳۹۹ شمسی، طبق ماده ۱۰۲ قانون تجارت) همراه با کارت ملی به محل بر گزاری مجمع مراجعه فرمایند.

دستور جلسه:

۱- انتخاب هیات رئیسه مجمع
۲-قرارت گزارش بازرسی و تر از نامه شرکت
۳- تصویب تر از نامه
۴- انتخاب حسابر س و بازر س
۵- تغییر آدرس شرکت
۶- انتخاب روز نامه کثیرال انتشار
۷- سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی فوق‌العاده می‌باشد.

هیات مدیره شرکت پترو سامان آوران رازی (سهامی خاص)

واشنگتن نیمی از کار کنان ودیپلمات های خود را از بغداد خارج می کند

سرویس خارجی: آمریکا در آستانه سالگرد شهادت فرمانده نیروی قدس سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، از ترس حملات نیروهای مقاومت، نیمی از کارکنان و دیپلماتهای خود را از بغداد خارج می کند.یک منبع دولتی آمریکا از خروج نیمی از کارمندان سفارت این کشور در بغداد خبر دادوی به شبکه خبری «اسکای نیوز» عربی گفت که این خروج عملا آغاز شده و به خاطر گزارش‌های امنیتی است که نشان می‌دهد شاید سفارت آمریکا در منطقه سبز هدف قرار گیرد.

این منبع تصریح کرد، دستورات مربوط به خارج کردن کارکنان و دیپلماتها به خاطر توصیه فرماندهان سرویس اطلاعات آمریکا و پنتاگون است که تأکید دارند، تهدیدات جدی در این خصوص وجود دارند. این فرماندهان تأکید دارند که ممکن است این تهدیدها با نزدیک شدن به سالگرد شهادت قاسم سلیمانی فرمانده نیروی قدس سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، عملی شود.

توافق طرفین مذاکرات صلح افغانستان

بر سر مسائل مورد اختلاف

سرویس خارجی:منابع افغان از حصول تحولی در مذاکرات جاری ننونی در پایتخت قطر بین طالبان و دولت افغانستان خبر دادند. بعد از چند هفته دیدارهای متعدد بر سر اصول اساسی این مذاکرات در قطر در راستای محقق صلح فراگیر در افغانستان توافق حاصل شده است.دکتر محمد نعیم، سخنگوی طالبان توییت کرد، اصول اجرایی مذاکرات افغانی تکمیل شد. مسئول مذکور تأکید کرد، مذاکرات بر سر دستورکارها و برنامه‌ها آغاز خواهد شد.مذاکره‌کنندگان دولت و طالبان اعلام کرده‌اند که دستور کار مذاکرات بین‌الافغانی نهایی شده است.هیئت‌های مذاکره کننده صلح جمهوری اسلامی افغانستان و طالبان سسرانجام پس از نزدیک به سه ماه رازینی، دستور کار مذاکرات صلح را نهایی کردند.

نادر نادری، سخنگوی هیئت مذاکره‌کننده دولت ، دوازدهم آذر در تویییت نوشته است که این دستورکار به‌شمول مقدمه آن نهایی شده است و کار روی اجرای مذاکرات آغاز می‌شود.محمد نعیم، سخنگوی دفتر سیاسی طالبان در قطر نیز با نشر توییت مشابهی این خبر را تأیید کرده است. عبدالله عبدالله رئیس شورای عالی مصالحه ملی از توافق میان هیئت‌های مذاکره کننده حکومت و طالبان روی دستور کار مذاکرات بین‌الافغانی استقبال کرده است.همچنین تزاری رئیس‌جمهور پیشین افغانستان با استقبال از توافق نامه هیات‌های مذاکره‌کننده کابل و طالبان در دوحه ابراز امیدواری کرد که هرچه سریع‌تر دو طرف به توافق برای برقراری آتش‌بس دست پیدا کنند.در چنین شرایطی،سخنگوی وزرات امور خارجه ایران ضمن استقبال از توافق هیات‌های مذاکره کننده دولت افغانستان و طالبان در دوحه، ابراز امیدواری کرد آغاز گفت‌وگوها با هدف برقراری آتش بس، منجر به دستیابی به توافق نهایی و ایجاد ثبات پایدار در این کشور شود.

در تحولی دیگر،علی‌رغم تصویب طرح کاهش نظامیان آمریکایی در افغانستان به ۲۵۰۰ نفر در پنتاگون، گفته می‌شود واشنگتن دو پایگاه نظامی بزرگ خود را در این کشور حفظ خواهد کرد.«مارک ملی» رئیس سستان مشترک ارتش ایالات متحده می‌گوید ذیل تصویب طرح کاهش نظامیان آمریکایی در افغانستان به ۲۵۰۰ نفر از پانزدهم ژانویه سال ۲۰۲۱، دو پایگاه بزرگ آمریکا در این کشور حفظ خواهد شد .

پهپاد حزب‌الله در اوج آماده‌باش ارتش صهیونیستی وارد حرم بیتلستین اشغالی شد

سرویس خارجی: پهپاد شناسایی جنبش حزب‌الله لبنان اواخر ماه اکتبر گذشته و در اوج آمادیش ارتش رژیم صهیونیستی، وارد حرم‌های فلسطین اشغالی شد و پس از تصویربرداری و بدون شناسایی از طرف دشمن، به خاک لبنان بازگشت. روزنامه «الاحبار»، از ورود یک پهپاد شناسایی جنبش حزب‌الله لبنان به فلسطین اشغالی خبر دادطبق این گزارش، در بیست و پنجم ماه اکتبر گذشته، ارتش رژیم صهیونیستی رزمایش بزرگ پنج وزه‌ای موسوم به «گلوله کشنده» برگزار کرد که در آن، جنگ در چند جنبه پروژه جبهه شمالی (نزدیک مرز با لبنان و سوریه) را شبیه‌سازی کرد. در ادامه این گزارش آمده است، یکی از اهداف اصلی دشمن در این رزمایش «شکست حزب‌الله» بود که چنگکنده‌ها و بالگردهای این رژیم نیز در آن مشارکت داشتند. از طرفی،معاون وزیر امور خارجه آمریکا در امور خاور نزدیک در دومین کنفرانس حمایت از لبنان بار دیگر اتهاماتی را علیه حزب‌الله مطرح کرد و خواستار ترویرسی اعلام کردن این جنبش توسط جامعه بین‌الملل شدیلان از تحکرات کند مقامات لبنانی در مقابل به چالش‌ها و مشکلات و نتایج انفجار بندر بیروت انتقاد کرد و گفت، قایده در لبنان دولتی قادر به انجام اصلاحات تشکیل شود و جامعه بین‌الملل باید در این خصوص به بیروت کمک کند.

اظهارات تند تر کی الفیصل علیه رژیم صهیونیستی

سرویس خارجی: رئیس سابق دستگاه اطلاعات عربستان در سخنانی مدعی شد که کشورش برای عملیاتی روابط با رژیم صهیونیستی برنامه‌ریزی نمی‌کند.
ترکی الفیصل، رئیس سابق دستگاه اطلاعات عربستان در سخنانی در واکنش به دیدار محرمانه بنیامین نتانیاهو، نخست‌وزیر رژیم صهیونیستی و محمد بن سلمان، ولیعهد عربستان در ریاض مدعی شد که کشورش برای عادی سازی روابط با رژیم صهیونیستی آماده نمی‌شود. وی در اسین باره گفت: فیصل بن فرحان، وزیر خارجه عربستان این اخبار را کاملاً تکذیب کرد و متأسفانه رسانه‌های را که توسط اسرائیل صادر می‌شود، دنبال می‌کنند نه آنچه را که از طرف عربستان مطرح می‌شود.
ترکی الفیصل در ادامه گفت: عربستان این موضوع را تکذیب کرد و من معتقدم که اعتبار ریاض باید بسیار بیشتر از اعتبار شخصی ماندن نتانیاهو باشد، فردی که در اسرائیل منتهم به دروغگوی به اسرائیلی‌ها در مسائل مختلف است؛بنابراین چگونه سخنان یک فرد دروغگو را باور می‌کنند.
ا حرف‌های یک راستگو را نه‌ای‌وز در پاسخ به سؤالی درباره آمادگی ریاض برای عادی سازی روابط با رژیم صهیونیستی نیز مدعی شد: بی‌چگونه آمادگی وجود ندارد، موضع عربستان ثابت است و ملک سلمان، پادشاه عربستان در سخنانی در مجلس شورای ملی تأکید کرد که مسئله فلسطین، مسئله نخست عربستان بوده و ریاض به ابتکار عمل صلح برپا می‌آیند است.
در این حال،منابع غربی از لغو سفر یک هیئت امنیتی عالی رتبه رژیم صهیونیستی به عربستان سعودی به دلیل خشم مقامات ریاض نسبت به

حاشا است که با یکدیگر برابر دارند و اردن ایمن رژیم را به رسمیت شناخته است.در چنین شرایطی،وزیر صنعت، تجارت و گردشگری بحرن می‌گوید که این کشور وئل اروپو در یک جبهه یکپارچه علیه آنچه «تهدید اسرائیل» خواند، درار دارند.در همین حال، برخی گزارش‌های اطلاعاتی نشان می‌دهد که «محمد بن زاید» ولی‌عهد ابوظبی علاقه بسیاری به خرید مسانهان گنبد اهتین از رژیم صهیونیستی دارد.این گزارش‌ها

مبلغ پیشنهادی می‌یاست از جیب‌حیل معشعین،معدن وپن‌ایام بودودر پاک‌ت‌وا مهرشد نسلیم گردد

صاحب امتیاز: شرکت ارتباطی آپ (مؤسسه اطلاعات)
مدیر مسئول: سپیدمحمود عاقلی
سر دبیر: علیرضا خانی
نشانی: تهران- بلوار پیامد- خدایان مصطفی جنوبی (نفت سابق)
ساختمان اطلاعات- کدپستی ۱۵۴۹۴۵۲۱۱ (تهران)
پست تصویری تحریریبه ۲۲۲۲۲۲۲۲۲۲
تلفن: ۲۹۹۹۹۹
نمایش آگهی‌ها ۱۹۹۲۱-۲۲۲۵۸۰
تلفن پذیرش آگهی‌ها ۱۸-۱۲-۲۲۲۵۸۰
نشانی اینترنت: http://www.etteleaat.com
پست الکترونیکی: etteleaat@etteleaat.com
منشور اخلاقی: http://www.etteleaat.com/ftp/manshoor.pdf

سرویس خارجی:نیش از ۸۰ سازمان فعال در زمینه حقوق بشر، کمک‌های انسانیدوستانه و حوزه گرفتن کمک‌های تسلیحاتی را نامۀ مشترک به جو پایدن از او به عنوان لارئیس جمهور منتخب، خواستند، حمایت واشنگتن از جنگ یمن را پایان دهد.همزمان با شدت گرفتن کمک‌های تسلیحاتی برای آمریکا از عربستان سعودی در رغم هشدارهای بین‌المللی درباره فاجعه انسانی در یمن، بیش از ۸۰ سازمان آمریکایی در نامه‌ای خطاب به «جو پایدن رئیس جمهور منتخب آمریکا» از وی خواستند توقف حمایت آمریکا از جنگ «شرم آور» ائتلاف سعودی در یمن را «اولیت» دولت خودش قرار دهد. نویسنده‌ان گفتند: افغانندگان نامه البته اذعان کردند که «پایسند» بعد از آغاز صحبتش با عنوان رئیس‌جمهور آمریکا، مخالفت‌های داخلی و خارجی برای ادامه حمایت از ائتلاف سعودی مواجه خواهد شد.آنها به فاجعه وضعیت انسانی در یمن ناشی از جنگ ائتلاف سعودی و پیچیده شدن مشکلات یمن ناشی از همه‌گیری کرونا اشاره کردند.

در نامه آمده است: «حتی قبل از شیوع ویروس کرونا هم یمن با بزرگ‌ترین فاجعه انسانی روی سیاره زمین مواجه بود.فعالان آمریکایی همچنین به حملات مکرر ائتلاف متجاوز سعودی و اماراتی به زیرساخت، تاسیسات بهداشتی، آب آشامیدنی و مواد غذایی اشاره کردند.آنها افزودند: پایان دادن به مشارکت ایالات متحده در جنگ یمن به میلیون‌ها یمنی که در این کشور زندگی می‌کنند و همچنین هزاران یمنی-آمریکایی که درباره

تنش میان ترکیه و آمریکا در نشست مجازی ناتو

سرویس خارجی:طی نشست مجازی ناتو، ترکیه به دلیل اقدامات خود در چند بحران منطقه‌ای، به ویژه در قرق باغ، مورد انتقاد شدید متحدان خود قرار گرفت.پس از اینکه مایک پمپئو، وزیر خارجه آمریکا، آتش انتقادات از ترکیه را روشن کرد، چند کشور دیگر عضو ناتو وی را همراهی کردند. این درگیری میان چند وزیر خارجه عضو ناتو و ترکیه زمانی رخ داد که مایک پمپئو ناتو را به افزایش تنش با هم‌پیمانان خود در دریای مدیترانه و خرید یک سیستم ضدهوایی ساخت روسیه از کرملین متهم کرد. مولود چاوش‌واغلو، وزیر امور خارجه ترکیه هم در پاسخ پمپئو را متهم کرد که می‌خواهد متحدان اروپایی را علیه ترکیه کند. آمریکا به طرفداری از یونان در گزین‌های منطقه‌ای پرداخته و از فروش تسلیحات ضد هوایی پارتیوت ساخت آمریکا به آنکارا امتناع ورزیده است.

نیکوس دندیاس، وزیر امور خارجه یونان، در پاسخ به چاوش‌واغلو گفت که موضع یونان حداکثری گرای است ، حقوق بین‌الملل نیز چنین است.از طرفی،وزیر امور خارجه ترکیه تأکید کرد، برخورداری ترکیه از سامانه‌های دفاع موشکی اس ۴۰۰ روسیه هیچ «تلاهی» برای ناتو محسوب نمی‌شود چرا که این سیستم‌ها تماماً توسط آنکارا کنترل می‌شوند.خبر دیگر اینکهوزارت دفاع ترکیه اعلام کرد که یکی از نیروهای این کشور در سوریه کشته شده است.

اظهارات تند تر کی الفیصل علیه رژیم صهیونیستی

سرویس خارجی: رئیس سابق دستگاه اطلاعات عربستان در سخنانی مدعی شد که کشورش برای عملیاتی روابط با رژیم صهیونیستی برنامه‌ریزی نمی‌کند.
ترکی الفیصل، رئیس سابق دستگاه اطلاعات عربستان در سخنانی در واکنش به دیدار محرمانه بنیامین نتانیاهو، نخست‌وزیر رژیم صهیونیستی و محمد بن سلمان، ولیعهد عربستان در ریاض مدعی شد که کشورش برای عادی سازی روابط با رژیم صهیونیستی آماده نمی‌شود. وی در اسین باره گفت: فیصل بن فرحان، وزیر خارجه عربستان این اخبار را کاملاً تکذیب کرد و متأسفانه رسانه‌های را که توسط اسرائیل صادر می‌شود، دنبال می‌کنند نه آنچه را که از طرف عربستان مطرح می‌شود.
ترکی الفیصل در ادامه گفت: عربستان این موضوع را تکذیب کرد و من معتقدم که اعتبار ریاض باید بسیار بیشتر از اعتبار شخصی ماندن نتانیاهو باشد، فردی که در اسرائیل منتهم به دروغگوی به اسرائیلی‌ها در مسائل مختلف است؛بنابراین چگونه سخنان یک فرد دروغگو را باور می‌کنند.
ا حرف‌های یک راستگو را نه‌ای‌وز در پاسخ به سؤالی درباره آمادگی ریاض برای عادی سازی روابط با رژیم صهیونیستی نیز مدعی شد: بی‌چگونه آمادگی وجود ندارد، موضع عربستان ثابت است و ملک سلمان، پادشاه عربستان در سخنانی در مجلس شورای ملی تأکید کرد که مسئله فلسطین، مسئله نخست عربستان بوده و ریاض به ابتکار عمل صلح برپا می‌آیند است.
در این حال،منابع غربی از لغو سفر یک هیئت امنیتی عالی رتبه رژیم صهیونیستی به عربستان سعودی به دلیل خشم مقامات ریاض نسبت به



چند مسئول جنبش فتح در تیراندازی صهیونیست‌ها زخمی شدند

نظامیان رژیم صهیونیستی در تیراندازی به راهپیمایی فلسطینیان علیه شهرک‌سازی‌ها در کرانه باختری تعدادی از آن‌ها از جمله مسئولانی در جنبش فتح را زخمی کردند.نظامیان رژیم صهیونیستی با تیراندازی به سوی شرکت‌کنندگان در راهپیمایی مردم فلسطین برای اعتراض به شهرک‌سازی‌ها در ازاسی

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد که طرح صلح عربی مربوط به سال ۲۰۲۲ و راحل دو دولت برای پایان دادن به منازعه فلسطینی- اسرائیلی مهشوات پاپر جاستس «ناپف فلاح مبارک الحجر» دبیر کل شورای همکاری خلیج فارس تأکید کرد، چنانچه مسئله فلسطینی حل‌وفصل نشود، نتانیاهو، را فردی فریادگر و عاری از هرگونه اخلاقی سیاسی و پایبندی به تعهدات خود می‌داند.

خبردیگر،یکه،شورای همکاری خ



۲

چاقی را هم
به عوارض کرونا اضافه کنید



۴

پیشنهاد سر آشپز:
خوراک مرغ عسلی



شنبه ۱۵ آذر ۱۳۹۹
سال نود و پنجم - شماره ۲۷۷۱۹

۴۷۳

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

چرا بعضی‌ها
از ازدواج فرار می‌کنند؟



بزرگسالان بالای ۱۸ سال: ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط در طول هفته یا حداقل ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی با شدت زیاد در طول هفته برای بزرگسالان ضروری است. این زمان در بهترین حالت به ۳۰۰ دقیقه در هفته می‌رسد. تمرکز فعالیت‌های فیزیکی روی تقویت عضلات، استخوان‌ها و سیستم تنفسی است و در افراد میان سال و سالمند علاوه بر این موارد در افزایش تعادل است.

شاید خیلی‌ها بگویند که به دلیل تعطیلی باشگاه‌های ورزشی نمی‌توانند این اندازه از فعالیت بدنی را داشته باشند اما بهتر است برای جبران این مسئله از برنامه‌های ورزشی آنلاین کمک بگیرید به خصوص برنامه‌هایی که توسط افراد حرفه‌ای آموزش داده می‌شوند چون حرکات مختلف را برای افراد با محدودیت‌هایی مانند زانو درد یا کمردرد شرح می‌دهند و می‌تواند متناسب با موقعیت بدنی خود ورزش کنید.

اگر امکان این کار را ندارید مدام در خانه راه بروید و حتی کارهایی مثل صحبت کردن با تلفن را در حالی که راه می‌روید، انجام دهید. به بهانه قرنطینه بدن را مدت طولانی در حال نشسته یا خوابیده قرار ندهید. با کودکان بازی کنید، به نظافت خانه مشغول شوید، باغبانی کنید و بی دلیل تحرک داشته باشید.

در کنار اینها از مدیتیشن و نفس عمیق غافل نشوید، دوش آب ولرم بگیرید، سیگار نکشید، مصرف میوه و سبزی را افزایش دهید، به میزان کافی آب بنوشید و نمک و شکر نخورید تا سلامتی تان حفظ شود.

مدیریت وزن در ذهن

یکی دیگر از مواردی که باید این روزها حواس مان به آن باشد این است که بخش زیادی از این چاق شدن و اضافه وزن ذهنی است. دکتر پیمان دوستی روانشناس می‌گوید: «مدیریت وزن دارای یک بعد روانشناختی است که از چشم بسیاری از مردم به دور مانده است. با توجه به نقش بسیار زیاد استرس در پرخوری، کم تحرکی و یا میزان قندی که بدن آزاد می‌کند و با توجه به حجم استرس تجربه شده مردم در شرایط پاندمی کووید-۱۹، شیوع اضافه وزن نیز افزایش یافته است. تغییر سبک زندگی جدید منطبق با دوره پاندمی کرونا نیز، منجر به تجربه شرایط استرس زا و البته تغییر عادات خوردن در بسیاری از مردم شده است. مضاف بر استرس، ما به دلایلی روانشناختی ممکن است برنامه‌های غذایی و ورزشی خود را دنبال نکنیم و یا سبک زندگی غیر سلامت محوری را پیشه کنیم.»

به گفته او برخی مردم به هنگام تجربه تنش، سعی دارند با خوردن خصوصاً روی آوردن به مواد غذایی چرب یا شیرین، از تجربه تنش خود بکاهند. هرچند این راهکار در کوتاه مدت برای برخی اثربخش است، اما در بلند مدت نه تنها موجب از بین رفتن تنش نمی‌شود، بلکه مشکلاتی مربوط به سلامتی و اضافه وزن را نیز به وجود می‌آورد.

علاوه بر این یادتان باشد که شرم یکی از مشکلات شایع افراد دارای اضافه وزن یا چاقی است. پس اگر کسی را دیدید که در این مدت دچار چاقی شده حواستان به رفتارشان با او باشد. دکتر دوستی می‌گوید: «تمسخری که این افراد تجربه می‌کنند، بسیار ناخوشایند است. با این حال باید گفت هیچ چیز خنده داری در این باره وجود ندارد. برخی فکر می‌کنند با تمسخر کردن می‌توانند برای فرد انگیزه درست کنند تا وزن خود را کاهش دهد. برخی نیز خودشان این تمسخر را برای خودشان ایجاد می‌کنند و این گونه می‌خواهند ایجاد انگیزه کنند. اما این سرزنش یا تمسخر هیچ کمکی به ما نمی‌کند و تا زمانی که حداقل خودمان از این سرزنش و تمسخر علیه خودمان دست بر نداریم، نمی‌توانیم در مسیر تغییر عادات و سبک زندگی قدم بگذاریم.»



چاقی را هم به عوارض کرونا اضافه کنید

• یگانه خدای

مبتلایان و آمار قربانیان بیماری کرونا تنها بخشی از اثرات این بیماری است. بسیاری از بخش‌های زندگی ما دچار مشکلاتی شده و اکنون و با گذشت چندین ماه از شیوع کرونا اثرات این تغییرات را بیشتر حس می‌کنیم. از افسردگی و اضطراب تا چاقی. مشکلاتی که برای حل آنها باید مدت‌ها وقت بگذاریم و شاید به راحتی حل نشوند و منشأ مشکلات بزرگتری هم شوند.

آن روی قرنطینه

از همان ابتدای شیوع بیماری کرونا آغاز قرنطینه در بسیاری از کشورها بسیاری از مربیان و متخصصان تغذیه نسبت به تغییر سبک زندگی مردم و چاق شدن آنها هشدار دادند. تعطیلی باشگاه‌های ورزشی، خانه نشین شدن مردم و دور کاری باعث شده که زمان زیادی از روز کاملاً بی‌حرکت باشیم و حتی برای خرید مایحتاج از خانه بیرون نرویم و به سرویس‌های تحویل کالا سفارش خرید دهیم. از طرفی روی آوردن به خوردن غذا و تنقلات برای کنار آمدن با استرس ناشی از شیوع کرونا این نگرانی‌ها را جدی‌تر کرد. بسیاری از ما ورزش می‌کردیم یا حداقل مسیری را پیاده روی می‌کردیم اما برنامه‌هایمان در این چند ماه بسیار تغییر پیدا کرده است. علاوه بر کم تحرکی ناشی از خانه نشینی غذا خوردن برای کنار آمدن با نگرانی‌ها به چاقی و اضافه وزن دامن زده است. از طرفی با تعطیلی‌ها خیلی‌ها به فکر درست کردن نان و شیرینی و پیتزا در خانه افتادند که اینها در همان ماه‌های فروردین و اردیبهشت بیشتر بود اما الان هم کم نیست و همین هم به روند اضافه وزن کمک می‌کند.

دستورالعملی برای حرکت

این چاق شدن در دوران کرونا تنها مخصوص کشور ما نیست و تمام کشورهای جهان با آن مواجه هستند. به همین دلیل هم سازمان جهانی بهداشت دستورالعملی برای فعال ماندن و سلامت افراد در این دوران منتشر کرده است تا با فعالیت بیشتر اضافه وزن و خطرات ناشی از آن کمتر شود. سازمان بهداشت

جهانی تاکید می‌کند که نباید بدن را به مدت طولانی در وضعیت سکون قرار دهیم و چند دقیقه حرکات کششی ساده و راه رفتن در منزل نقش مهمی در عملکرد عضلات و استخوان‌ها و بهبود گردش خون دارند. فعالیت بدنی منظم فشار خون را کاهش می‌دهد، وزن را کنترل می‌کند، احتمال حمله قلبی و سکتة مغزی، دیابت و سرطان را کاهش می‌دهد. تمام این شرایط می‌توانند حساسیت نسبت به کووید -۱۹ را هم کاهش دهد. کاهش احتمال بروز افسردگی، بهبود خلق و خو و کاهش احتمال زوال شناختی نیز از دیگر فواید فعالیت بدنی منظم است. مشکلاتی که در دوران همه گیری کرونا بیشتر شاهدش هستیم.

سازمان بهداشت جهانی میزان فعالیت بدنی لازم برای گروه‌های سنی مختلف را مشخص کرده است:

کودکان زیر یک سال: تمام کودکان زیر یک سال باید حداقل ۳۰ دقیقه در روز و در زمان بیداری در حالتی باشند که اصطلاحاً Tummy time نام دارد. در این حالت کودکان شیرخوار روی شکم قرار دارند و راستای گردن بالاتر از سطح سطح زمین است و دست و پای خود را تکان می‌دهند. این حرکت برای رشد عضلات گردن، تنه و جلوگیری از تغییر شکل جمجمه ضروری است. البته این حرکت باید با نظارت والدین باشد. همچنین والدین می‌توانند نوزاد را چندین بار در روز ماساژ و نرمش ملایم دهند.

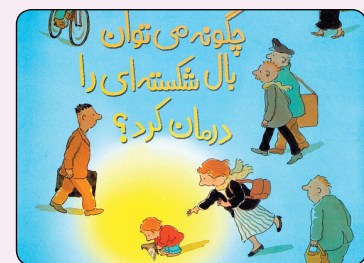
کودکان زیر پنج سال: تمام کودکان زیر پنج سال باید حداقل ۱۸۰ دقیقه در روز فعالیت‌های بدنی مختلف با شدت‌های متفاوت داشته باشند. کودکان ۳ تا ۴ ساله باید ۶۰ دقیقه از این زمان را فعالیت‌هایی با شدت متوسط و شدید داشته باشند.

کودکان و نوجوانان ۵ تا ۱۷ ساله: همه کودکان و نوجوانان ۵ تا ۱۷ ساله باید حداقل ۶۰ دقیقه در روز فعالیت متوسط تا شدید داشته باشند. این فعالیت مهمترین عامل در تقویت عضلات و استخوان‌هاست.

... کتاب کودک

بال شکسته

پیشنهاد این هفته ما برای کودکان زیر ۹ سال شما، کتاب «چگونه می‌توان بال شکسته‌ای را درمان کرد؟» اثر باب گراهام است که با ترجمه بهمن رستم آبادی منتشر شده است. این کتاب ماجرای پرنده‌ای را روایت می‌کند که با برخورد به شیشه‌های بلندترین ساختمان شهر مجروح می‌شود و کسی، جز یک پسر بچه



دلسوز و مهربان، متوجه افتادن و مجروح شدن این کبوتر نمی‌شود. پسرک پرنده را به خانه می‌برد و مراقبت‌های او باعث می‌شود پرنده دوباره پرواز کند. این داستان تصویری که تا به حال جویان جهانی زیادی را دریافت کرده است، کودکان را به دقت و توجه بیشتر به پیرامون خود فرا می‌خواند و از کودک می‌خواهد از هیچ چیز سرسری نگذرد و با مهربانی و احساس مسئولیت با اتفاقات پیرامونش برخورد کند.

این کتاب چاپ کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان است و به قیمت ۱۳ هزار و ۵۰۰ تومان به فروش می‌رسد.

پیشنهاد هفته

کرونا و سرمای آذرماه عملاً جایی برای خارج شدن از خانه و تفریح و گشت و گذار باقی نمی‌گذارند. اگر در این شرایط برای پر کردن اوقات فراغتتان دنبال راه حلی می‌گردید ما مطالعه کتاب را به شما توصیه می‌کنیم و سه پیشنهاد ویژه برای شما و فرزندانتان داریم که در ادامه می‌خوانید.

یک تکه آسمان

خدایا
بر من رحمت آور آنگاه که نشان من از جهان بر افتد و نامم
از میان آفریدگان محو شود و در زمره فراموش شدگان در آیم.
ای مولای من، بر من رحمت آور آنگاه که چهارم و حالتیم
دگرگون شود! آن هنگام که پیکرم بیوسد و اعضایم پراکنده
گردد و بند بندم از هم بگسلندای وای بر غفلت من از آنچه
برایم مهیا کرده‌اند.

ای مولای من، رحم کن بر من در آن روز که زنده شوم
و برای حساب حاضر آیم. در آن روز، جایگاه ایستادنم را در میان
اولیای خود قرار ده و چنان کن که با دوستان تو باز گردم و مرا
در جوار خود مسکن ده. یا رب العالمین.

دعای پنجاه و سوم صحیفه سجاده



اتفاق اجاره‌ای

• نوشته: ساناز عمادی

قسمت دوم و پایانی

خیابان‌ها از ماشین‌ها پر و خالی می‌شدند و فنجان قهوه کامران هم هم‌زمان با آنها پر و خالی می‌شد. مردی جوان با کت و شلوار همراه آبی رنگ وارد کافه شد، سری به نشانه احترام و سلام برای صاحب کافه تکان داد و با حرکت دست کامران به سمت میز انتهای کافه رفت. مرد گویی همین یک ساعت پیش از هواپیما پیاده شده بود. شق و رق و اتو کشیده بود، محکم و هدفمند راه می‌رفت و مدل موهایی شبیه مردان پولدار و اشرافی داشت. شاید در حالت عادی نمی‌شد انتظار مصاحبت کامران با همچنین شخصی را داشت. احتمالاً حق با پیرمرد بوده است.

نزدیک میز که شد کامران برخاست؛ عرق دستانش را با دستمال پاک کرد و محترمانه با او دست داد: آقای مستوفی، خیلی از آشنایی با شما خوشوقتیم.

مرد جوان که از ظاهر کامران کمی شوکه شده بود با چشمان درشت شده، سرش را به نشانه تأیید تکان داد و گفت: خب من زیاد وقت ندارم.

ساعتش را نگاه کرد و ادامه داد: صبح پرواز دارم. آقای کاظمی راجع به شما با من صحبت نکرده بودند. حتی اسم شما را که آوردم گفتند... نگاهی به سر و وضع کامران انداخت و ادامه داد: گفتند چند سالی هست که خبری از شما ندارند.

کامران بغض کرد و سرش را پایین انداخت: متأسفانه بله آقای مستوفی؛ چندسالی...

بغضش به سختی را قورت داد و گفت: چند سالی داشتم با مرگ همسرم کنار می‌آمدم. زندگی سخت شده بود.

مستوفی دستش را جلوی دهانش گرفت و نگاهی به دست لرزان کامران انداخت. حتماً با خودش فکر کرده بود که چرا زود قضاوتش کرده است؟ که این مردی که روبرویش نشسته، چقدر زجر کشیده که به این روز افتاده است؟

کامران سرش را بالا گرفت، اشک‌هایش را پاک کرد، جرعه‌ای

آب نوشید و ادامه داد: آقای مستوفی، من در همین روزهای سختی که داشتم، این کتاب را نوشتم.

دست‌نوشته‌ها را جلوی او گذاشت و ادامه داد: اتفاقی اجاره کرده‌ام گوشه همین خیابان. صبح و شب می‌نوشتم.

از پنجره به بیرون کافه نگاه کرد و گفت: می‌دانید؛ زندگی من شده بود نوشتن.

چشمانش را ریز کرد و به آقای مستوفی نگاه کرد: گاهی فکر می‌کنم اگر این کتاب را به سرانجام برسانم شروع تازه‌ای برای من می‌شود.

کامران نگاه سریعی به ساعتش انداخت و باز نگاهی را به مرد تازه از راه رسیده ثروتمند و بی‌تجربه رو به رویش گره زد.

آقای مستوفی، غمگین و گرفته، نگاهی به حلقه دست چپ خودش انداخت، سری تکان داد، ساعتش را نگاه کرد و گفت: آقای کامران، بابت از دست دادن همسرتون و شرایط سختی که دارید خیلی متأسفم. من به عنوان یک انسان وظیفه خودم می‌دونم که به همنوع خودم که از قضا نویسنده‌ای چیره دست هم هست تمام کمکی که از دستم بر میاد رو پیشنهاد بدم. نگاهی به کتابتون می‌اندازم. نگران نباشید.

بعد با دست چند ضربه روی شانه کامران زد و گفت: در این مواقع دوستان باید کنار هم باشند.

دست‌نوشته‌ها را در کیفش گذاشت و با سرعت از کافه خارج شد.

کامران چند لحظه مات خیابان شلوغ رو به روی کافه شده بود. با دست‌تاش صورتش را پاک کرد و با اشاره‌ای به سمت پیشخوان، صورت‌حساب را درخواست کرد. موهایش را مرتب کرد و کتش را کمی تکاند.

کافه خلوت بود و گارسون‌های خسته به هم نگاه می‌کردند. می‌خواستند عذر کامران را بخواهند که خودش درخواست صورت‌حساب را داد. گارسون جوان که حتماً به خاطر خستگی شبانه‌روزی‌اش روی میز خوابش برده بود سراسیمه بلند شد و صورت‌حساب را برای کامران برد. کامران با لبخندی به پهنای صورتش مبلغ چشمگیر صورت‌حساب را از کیف پولش بیرون آورد و روی میز گذاشت. بعد چشمتی به گارسون جوان زد و گفت: هر مشکلی راحلی داره پسر. فقط یه ذره باید زرتنگ باشی... و از کافه بیرون رفت.

گارسون جوان که داشت میز را تمیز می‌کرد، متوجه تلفن همراه کامران شد که پایین میز افتاده بود. صفحه‌اش را روشن کرد؛ پشت صفحه عکس یک عمارت زیبا و اعیانی که معلوم بود بیرون شهر قرار دارد به چشم می‌خورد. دقیق‌تر نگاه کرد؛ کامران و خانواده‌اش هم در عکس بودند.

همان لحظه پیامکی آمد و بالای صفحه نقش بست: عزیزم دیر کردی بچه‌ها خوابشان برد. منتظرت هستم بیای با هم جشن بگیریم.

... کتاب بزرگسال

روزنامه خاطرات یک آدم ناقابل



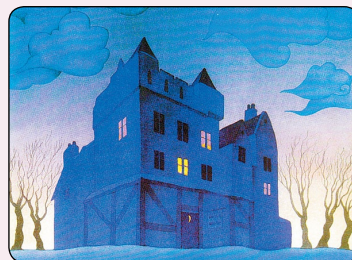
کتاب «روزنامه خاطرات یک آدم ناقابل» اثر جورج و ویلون گروس‌میت است که با ترجمه شهلا طهماسبی توسط نشر نو به چاپ رسیده است. برادران گروس‌میت در لندن به دنیا آمدند و هر دو پیشه بازیگری را دنبال کردند.

رمان، ماجراهای زندگی روزمره خانواده پوتر را

روایت می‌کند. رئیس این خانواده، چارلز پوتر کارمند شرکتی تجاری در سیتی لندن است و همسری به نام کری و پسر جوان و بی‌بند و باری به نام ویلی لوپن دارد. آقای پوتر، آدم «ناقابل» حساسی است که تلاش دارد اصالت خود را با مراوده‌های بی‌حاصل با نقاش‌های ساختمان، شاگرد مغازه‌ها، مستخدم‌ها، دکان‌دارها و آدم‌هایی که همه چیز را به دل می‌گیرند، خدشه‌دار نشود. همه فکر و ذکر آقای پوتر این است که جوک‌های خوب تعریف کند و چون به هر قیمت دلش می‌خواهد تحویلش بگیرند، به این نتیجه رسیده که تنها چیزی که مرد را می‌سازد، نوشتن یادداشت‌های روزانه یا روزنامه خاطرات است. این کتاب ۲۴۸ صفحه دارد و به قیمت ۳۸ هزار تومان فروخته می‌شود.

... کتاب نوجوان

مسافر خانه ماه نصفه



اگر در خانه نوجوان بالاتر از ۱۲ سال دارید، مطالعه کتاب «مسافر خانه ماه نصفه» اثر پل فلیش من را به او پیشنهاد می‌کنیم.

این کتاب با ترجمه نسرین و کیلی و تصویرگری کتی جاکوب توسط آنتون پرورش فکری کودکان و نوجوانان منتشر شده و ماجرای آرون را روایت

می‌کند که لال است و مادرش در آستانه دوازده سالگی برای اولین بار او را در خانه تنها می‌گذارد و برای تهیه آذوقه و هدیه‌ای برای او به شهر می‌رود. او پدر خود را در کودکی از دست داده است و با مادرش تنها زندگی می‌کند.

روز بعد بوران و کولاک شروع می‌شود و همه جا را هم برف پوشانده است. آرون برای مادرش نگران است. پس مقداری آذوقه و لباس برمی‌دارد و به دنبال مادر می‌رود.

در جستجوی مادر، به طور تصادفی، آرون به مسافر خانه ماه نصفه می‌رسد. کتاب مسافر خانه ماه نصفه با قیمت ۶ هزار تومان فروخته می‌شود.

... پیشنهاد سرآشپز

خوراک مرغ عسلی

اگر به دنبال طعم جدیدی در غذاهای تکراری می‌گردید، پخت «خوراک مرغ عسلی» را به شما پیشنهاد می‌کنیم. این غذا به سبک مدیریتانه‌ای پخته می‌شود و طعمی ملس دارد. در عین حال به خاطر طبع در فر، مرغ شما بافت و مزه‌ای بی‌نظیر خواهد داشت.

مواد لازم:

مرغ	۸ قطعه
لیمو ترش	سه عدد
سیب زمینی	۷۵۰ گرم
کره	۵۰ گرم
عسل	سه قاشق غذاخوری
سیب	یک حبه
نمک	به مقدار لازم

طرز تهیه:

فر را روی دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد گرم کنید و مشغول آماده سازی مواد شوید. آب دو لیموترش تازه را گرفته و در یک کاسه متوسط بریزید. کره را داخل تابه روی حرارت ذوب کنید. حالا به همراه عسل، سیب خرد شده و نمک و فلفل به آلیمو اضافه کنید. سیب زمینی‌ها را پوست بگیرید و نگینی یا خالای خرد کنید. تکه‌های مرغ را کف یک تابه بزرگ بچینید و سیب زمینی‌ها را کنار تکه‌های مرغ قرار دهید. سپس مخلوط کره و عسل را به مرغ اضافه کنید. مقداری نمک روی مرغ‌ها بپاشید.



نکته:

مرغ عسلی را می‌توانید هم با برنج کته و هم با نان سرو کنید. بهتر است سس حاصل از مرغ را داخل یک کاسه به طور جداگانه سرو کنید. اگر در خانه فر ندارید، می‌توانید همین شیوه پخت را روی گاز در ظرفی که در آن کاملاً کیپ و بسته است عملی کنید.

سومین لیمو را هم برش بزنید و لا به لای مواد قرار دهید. مرغ‌ها را حدود نیم ساعت تفت دهید تا آن طلایی‌رنگ شوند. حالا مرغ‌ها و مواد را به یک ظرف مناسب فر منتقل کنید و روی ظرف را فویل بکشید. سپس ظرف را در فر گذاشته و حدود نیم ساعت با دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد حرارت دهید بعد سرو کنید.

... دنیای شیرین

دسر ماست و انار

در این روزهای پاییزی که انار به وفور در دسترس است، پیشنهاد می‌کنیم خانواده‌تان را به یک دسر اناری خوشمزه مهمان کنید.

مواد لازم:

بیسکویت پتی بور	۲ بسته
مغز گردو	۲۵ گرم
ماست خامه ای	۲۵۰ گرم
عسل	۴ قاشق غذاخوری
انار دانه شده	یک عدد
دارچین	به میزان دلخواه

طرز تهیه:

بیسکویت را کاملاً خرد کرده و کف ظرف دسر بریزید. در یک قابلمه کوچک گردوها را روی حرارت ملایم تفت دهید. وقتی رنگ گردوها کمی برگشت، شعله را خاموش کنید. حالا ماست خامه‌ای را روی بیسکویت‌ها بریزید و بعد یک مشت گردو روی ماست بریزید. به طوری که سرتاسر ظرف دسر را بپوشاند. سپس روی گردوها عسل بریزید و دانه‌های انار و دارچین را لایه لایه اضافه کنید. دسر شما به همین سادگی آماده شد! در صورت تمایل می‌توانید روی دسر را با مقدار کمی سیروپ انار تزیین کنید. این سیروپ طعم خوبی به دسر شما می‌دهد. سپس دسر را در یخچال گذاشته و نیم ساعت بعد سرو کنید.

نکته:

در صورت تمایل می‌توانید به این ترکیب کمی موز خرد شده اضافه کنید.



... آشپزخانه رژیمی

سوپ لبو

سوپ لبو یک سوپ خوشمزه و نرم و لذیذ پاییزی است که خوردن آن به عنوان پیش غذا یا برای بیماران سرماخورده توصیه می‌شود.

مواد لازم:

لبو	۲-۳ عدد
سیب زمینی	یک عدد بزرگ
ساقه کرفس	یک عدد
هویج	یک عدد بزرگ
نمک و فلفل	به مقدار لازم
آب مرغ	به مقدار لازم
خامه	مقداری برای تزیین

طرز تهیه:

لبوها، سیب زمینی و هویج را پوست کنده همراه با ساقه کرفس خرد کنید و در قابلمه بریزید. نمک و فلفل و مقداری آب بیفزایید و سبزیجات را بپزید. وقتی همه سبزیجات خوب پختند و نرم شدند، آنها را در مخلوط کن ریخته یا با گوشتکوب بکوبید تا پوره شوند. سپس آب مرغ را روی مواد بریزید و دوباره حرارت دهید تا سوپ غلیظ شود. به همین سادگی، سوپ لبوی خوش طعم و لذیذ شما آماده است. آن را با مقداری خامه و در صورت تمایل ساقه پیازچه خرد شده یا جعفری خرد شده تزیین کنید. به عنوان چاشنی می‌توانید از آلیمو هم استفاده کنید.

نکته:

در صورت تمایل می‌توانید در پایان پخت کمی قارچ ورقه شده هم به سوپ اضافه کنید.



۸ نشانه کمبود اسیدهای چرب در بدن

چربی‌های سالم باید قسمت مهمی از برنامه غذایی هر کسی باشند. اگرچه بدن قادر به ساخت اسیدهای چرب نیست، اما برای سلامتی بسیار مهم هستند. این چربی‌ها باید از طریق مواد غذایی یا مکمل‌ها تامین شوند. اگر می‌خواهید بدانید که آیا میزان کافی از اسیدهای چرب را دریافت می‌کنید این نشانه‌ها را در خود ردیابی کنید:

افسردگی: داروهای درمان افسردگی می‌توانند مفید باشند، اما اغلب عوارض جانبی دارند. مطالعات نشان می‌دهند که اسیدهای چرب امگا ۳ و مصرف غذاهای حاوی اسیدهای چرب مانند ماهی و آجیل برای درمان انواع خاصی از افسردگی بسیار مفید هستند.

پوست خشک: کمبود اسیدهای چرب می‌تواند عاملی برای پوسته پوسته شدن یا خشکی پوست باشد. همچنین آگزما می‌تواند جوش و حتی پسوریازیس می‌تواند نشانه‌ای از مشکل در دریافت اسیدهای چرب باشند.



ناخن‌های شکننده: ناخن‌های شکننده و جدا شدن لایه‌های ناخن می‌تواند از نشانه‌های مهم کمبود اسیدهای چرب امگا ۳ در بدن باشد.

بی‌خوابی: اگر سطح بالاتری از امگا ۳ در بدن داشته باشید، خواب بهتری خواهید داشت.

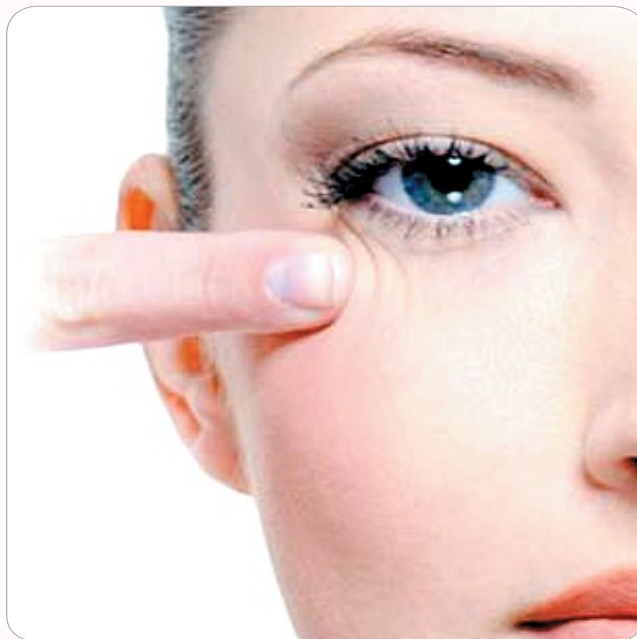
بیماری قلبی: اسیدهای چرب به کاهش خطر ابتلا به کلسترول بالا و بیماری‌های قلبی کمک می‌کنند. حتی اگر قبلاً به بیماری قلبی مبتلا شده‌اید، مصرف امگا ۳ می‌تواند عملکرد قلب را بهبود بخشد.

درد و التهاب مفاصل: اسیدهای چرب امگا ۳ می‌توانند به بهبود التهاب و درد مفاصل کمک کنند.

اشکال در تمرکز: اگر با تمرکز پایین دست به گریبانید، ممکن است به امگا ۳ بیشتری نیاز داشته باشید. کمبود امگا ۳ ممکن است عملکرد شناختی، حافظه و تمرکزتان را تحت تأثیر قرار دهد.

خستگی: احساس بی‌حالی، کم بودن سطح انرژی و فرسودگی مداوم می‌تواند نشانه کمبود اسید چرب امگا ۳ باشد. ثابت شده که اسیدهای چرب امگا ۳ علائم خستگی را بهبود می‌بخشد و ممکن است به افرادی که سندرم خستگی مزمن دارند، کمک کند.

با مشکلات پوستی خداحافظی کنید



پوست آینه بدن شماست که می‌تواند مشکلات داخلی بدن را بازتاب دهد. هر مشکلی که در پوستتان می‌بینید ممکن است ریشه در اختلالات داخلی یا تغذیه شما داشته باشد. بنابراین، این نشانه‌های هشدار را بخوانید و با اصلاح آنها پوستی سالم و شاداب داشته باشید.

چین و چروک‌های ریز: اگر چین و چروک‌های شما فقط روی پیشانی‌تان است، قند می‌تواند مقصر باشد. پوست پیشانی با دستگاه گوارش ارتباط دارد. بنابراین اگر مقدار زیادی مواد شیرین باعث اختلال در باکتری‌های روده شود، ممکن است خطوطی در این ناحیه از صورت شکل بگیرد.

جوش و آکنه: نان سفید، ماکارونی، کیک و شیرینی و موادی که دارای قند ساده هستند می‌توانند باعث بروز جوش صورت شوند. شاخص گلیسمی بالای این مواد روی قند خون و انسولین تأثیر می‌گذارد.

تیرگی زیر چشم: اگرچه استراحت شبانه نقش مهمی در رفع تیرگی زیر چشم دارد اما اغلب، این تیرگی به خاطر احتیاس آب است. این بدان معناست که آب کافی نمی‌نوشید. راه دیگر رفع این حلقه‌های تیره می‌تواند کاهش مصرف شیر باشد. مصرف لبنیات می‌تواند منجر به التهاب در سراسر بدن، حتی زیر چشم شود؛ و از آنجا که ۶۵٪ افراد به نوعی عدم تحمل لاکتوز دارند، این مورد ممکن است در مورد شما هم صدق کند.

پوست خشک: نمک می‌تواند مقصر خشک شدن پوست باشد. هنگامی که نمک زیادی می‌خورید، بدن با نگه داشتن آب، مشکل را جبران می‌کند، که نه تنها منجر به پف صورت می‌شود، بلکه پوست خشک و ترک‌خورده را هم همراه دارد.

اهمیت خواب خوب در دوران کرونا

ورزش کنید اما این امر نباید به بهای کم کردن از زمان خواب مورد نیازتان تمام شود.

۵- از مصرف غذاهای سنگین و استعمال دخانیات و کافئین در عصر و شب خودداری کنید. سیگار و کافئین می‌توانند خواب را مختل کنند. خوردن وعده‌های غذایی سنگین یا پرادویه می‌تواند باعث ناراحتی ناشی از سوءهاضمه شود که خوابیدن را دشوار می‌کند. اگر می‌توانید دو یا سه ساعت قبل از خواب از خوردن وعده‌های غذایی سنگین و حجیم خودداری کنید. در صورتی که هنوز گرسنه بودید، ۴۵ دقیقه قبل از خواب یک میان وعده سبک را امتحان کنید.



کرونا و خانه نشینی اجباری، برنامه خواب و بیداری بیشتر ما را به هم ریخته است اما باید بدانید که خواب آشفته یا کمبود خواب به نوبه خود سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کند و شما را مستعد ابتلا به بیماری خواهد کرد. بنابراین توصیه می‌کنیم:

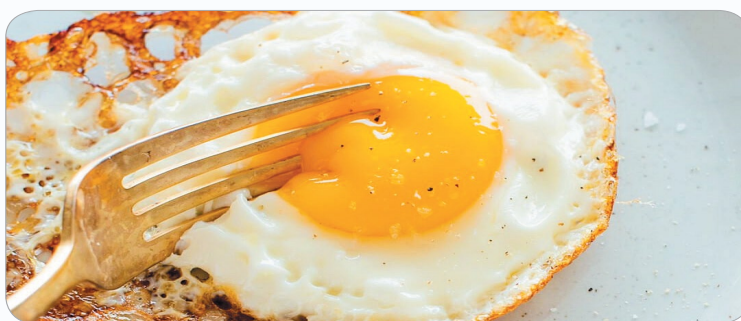
۱- ساعت خواب و بیداری ثابت خود را در تمام طول هفته و حتی آخر هفته‌ها حفظ کنید. این کار ساعت بدن شما را تنظیم کرده و کمک می‌کند شب‌ها راحت‌تر به خواب رفته و در طول شب نیز از خواب بیدار نشوید.

۲- اگر شب‌ها برای خوابیدن به مشکل می‌خورید از چرت زدن به ویژه در بعد از ظهرها خودداری کنید. اگرچه چرت زدن می‌تواند انرژی شما را در طول روز حفظ کرده و به سر حال بودن شما منجر شود اما در صورتی که برای خواب شب به مشکل برخورد و به راحتی به خواب نمی‌روید باید حتی چرت‌های کوتاه روزانه را ترک کنید.

۳- از نور روشن برای کمک به مدیریت ریتم شبانه‌روزی خود استفاده کنید. در عصر و شب از کاربرد چراغ‌های با نور زیاد خودداری کنید و هنگام صبح، خود را در معرض نور آفتاب قرار دهید. این عوامل باعث می‌شود که ریتم‌های شبانه‌روزی شما کنترل شود.

۴- ورزش را نیز فراموش نکنید. حتی ورزش سبک و در فضای خانه هم از نداشتن هیچ نوع فعالیتی بهتر است و می‌تواند کیفیت خواب شما را بهبود بخشد. در هر ساعت از روز که بخواهید می‌توانید

تأثیر تخم مرغ بر تقویت شش‌ها



زرده تخم مرغ به نوبه خود برای آلودگی تنفسی یا کیسه هوایی ریه مناسب است. دیواره سلول‌های ایمنی از چربی ساخته شده است بنابراین، تخم مرغ و چربی‌های حیوانی را نباید از رژیم غذایی حذف کرد.

گفتنی است که تخم مرغ حاوی ویتامین A است که «سلول‌های قاتل» سیستم ایمنی بدن را تحریک می‌کند. همچنین ویتامین E درون تخم مرغ هم خاصیت آنتی اکسیدانی دارد.

مصرف برخی از مواد غذایی به سلامت شش‌ها کمک کرده و باعث بهبود روند بیماری کرونا خواهد شد. تخم مرغ یکی از همین مواد خوراکی است که علاوه بر خواص تغذیه‌ای بالایی که دارد، به طور ویژه بر بهبود عملکرد سیستم تنفسی هم مؤثر است. بنابراین، اگر بیمار مبتلا به کرونا در منزل دارید، بهتر است تخم مرغ را در برنامه غذایی او جای دهید.

سفیده تخم مرغ برای ساخت پادتن به کار رفته و در مقابله با عفونت کمک می‌کند.

می ترسند. اگر نگران هستید که ازدواج شما منتهی به طلاق شود، در مورد قیاحت و زشتی طلاق بیشتر فکر کنید. آیا فکر می کنید ازدواج شما به طلاق منتهی خواهد شد؟ اگر هنوز هم در مورد این مسئله نگران هستید، فراموش نکنید آینده شما بر اساس آمار ازدواج و طلاق تعیین نمی شود و اگر تلاش کنید، می توانید از جدایی و طلاق جلوگیری کنید.

تعهد خود را بسنجید

به طور کلی دو نوع تعهد وجود دارد: تعهد از روی فداکاری و تعهد به دلیل اجبار. تعهد بر مبنای فداکاری شخصی، به این معنی است که شما خود را در حالی تصور می کنید که همراه با فرد مورد علاقه تان پیر می شوید، همراه با او کار می کنید و نمی توانید خود را با هیچ شخص دیگری تصور کنید. ولی تعهد بر مبنای اجبار، به این معنی است که حس می کنید مجبورید به دلیل فشارهای داخلی یا خارجی در آن رابطه بمانید. شما به پایان دادن به آن رابطه فکر می کنید، ولی این کار برای شما بسیار سخت به نظر می رسد یا فکر می کنید برای پایان دادن به آن رابطه، دیگر خیلی دیر شده است و دوباره از اول شروع کردن زندگی، برای شما بسیار دشوار است.

به این نکته توجه داشته باشید که در تمام روابط، با گذشت زمان، اجبارهایی به وجود می آید. به این فکر کنید که آیا این اجبارها، از تعهد شخصی شما نسبت به رابطه تان، پررنگ تر هستند؟ اگر حس می کنید اجبارها افزایش یافته اند ولی تعهد شخصی شما کاهش یافته است، به دنبال راهی برای کاهش احساس اجبار و افزایش تعهد شخصی تان باشید.

ترس های دیگر را بررسی کنید

ممکن است دلیل ترس شما، بسیار خاص تر از ترس از تعهد و ترس از تکرار روابط گذشته شما باشد. این ترس ممکن است تمایل برای صحبت کردن با فرد مورد علاقه تان را کاهش بدهد. ولی شما باید کانال های ارتباطی با او را باز کنید.

گاهی افراد از این می ترسند که پس از ازدواج، فردیت خود را از دست بدهند یا نسبت به زمان مجردی خود تغییرات زیادی در زندگی و شخصیت شان به وجود آید. در این شرایط به خودتان یادآوری کنید که همه انسان ها، همواره در حال تغییر هستند. مجرد ماندن مانع از ایجاد تغییر در فرد نمی شود. ازدواج کردن نیز به این معنی نیست که تمام فردیت و شخصیت خود را از دست بدهید.

صحبت کردن با یک روان شناس

اگر در گذشته، ضربه روحی بدی را تجربه کرده اید که موجب شده است در ایجاد ارتباط با جنس مخالف ناتوان شوید، باید برای مقابله با آن، از فردی متخصص در زمینه سلامت روان کمک بگیرید. مشاوره، گروه درمانی، یا برنامه های طراحی شده برای درمان ضربه روحی، می تواند به شما کمک کند با تجربه ناخوشایندی که داشته اید، کنار بیایید و جسارت بیشتری برای وارد شدن به زندگی جدید و آدمی جدید پیدا کنید.



چرا بعضی ها از ازدواج فرار می کنند؟

برای شما مفید باشد. در اینجا به دلایل مختلف ترس از ازدواج و راههای مقابله با این ترس می پردازیم.

ارزیابی ارتباطات گذشته

اولین راه برای اینکه بفهمید منشأ ترس تان چیست، این است که یک سفر کوتاهی به روابط گذشته خود داشته باشید. ممکن است از دست دادن روابط گذشته یا مشکلاتی که در آن روابط بر سر رها تان بوده، باعث ترس شما از آینده شده است. چند سوال از خودتان بپرسید: در روابط ناموفق تان، چگونه یا کجا با شکست مواجه شدید؟ آیا کاری انجام دادید و به فرد مقابل تان لطمه زدید یا شکست تان دلیل دیگری دارد؟ شاید به اندازه کافی، سازش یا فداکاری نکرده اید. سعی کنید در رابطه آینده تان، تغییراتی ایجاد کنید تا به شریک زندگی دوست داشتنی تری تبدیل شوید و در عین حال، بسنجید که باید چه چیزهایی را قربانی کنید تا رابطه تان به نتیجه برسد.

ترس از طلاق

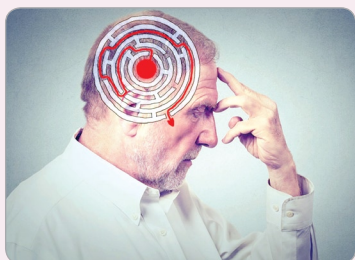
گاهی هم آدمها قبل از به وجود آمدن یک مصیبت برای آن عزاداری می کنند. مثلاً برخی افراد ازدواج نمی کنند چون از طلاق

• عطیه میرزا امیری

کارشناس ارشد روانشناسی

گاهی ما یا آدمهای اطرافمان نسبت به ازدواج دل می کنیم. یعنی امکانات و شرایط این را داریم که وارد یک دوره جدید زندگی با یک آدم جدید شویم، اما چیزی که از وجود آن خبر نداریم، مانع این می شود که نسبت به ازدواج و تشکیل زندگی مشترک اقدام کنیم. ترس ها قوی ترین بازدارنده ازدواج هستند. ترس هایی که شاید خودمان هم از آن اطلاعی نداشته باشیم ولی آنها کار خودشان را می کنند و آنقدر تأثیرگذار هستند که می توانند زندگی ما را به میل خودشان پیش ببرند. البته که بخشی از این ترس ها طبیعی است اما تا وقتی ما آن را غیرطبیعی تلقی می کنیم که فرد با وجود میلی که دارد، از اقدام کردن ممانعت می کند. یعنی قدرت ترسش بیشتر از قدرت میلش است. اگر نمی توانید دلیل اصلی ترس تان از ازدواج را پیدا کنید، شاید استفاده از تکنیک هایی برای غلبه بر ترس های بی مورد،

... یافته های روانشناسی



اضطراب روند آلزایمر را سریع می کند

بیماری آلزایمر یک بحران جدی سلامت در جهان است. شمار مرگ های ناشی از این بیماری در دو دهه اخیر بیش از دو برابر شده و در حال حاضر پنجمین علت اصلی مرگ در بین افراد بالای ۶۵ سال

به حساب می آید. بسیاری از افراد مبتلا به بیماری آلزایمر ابتدا از اختلال شناختی خفیف رنج می برند و روند کاهش توانایی های شناختی مانند حافظه و مهارت های فکری سریع تر از آن است که به طور معمول با پیری همراه است. اضطراب در بیماران با اختلال شناختی خفیف همواره مشاهده شده است، و محققان به تازگی دریافته اند که اضطراب با افزایش سرعت پیشرفت اختلال شناختی خفیف و تبدیل شدن به بیماری آلزایمر مرتبط است. در یک مطالعه ۳۳۹ بیمار با میانگین سنی ۷۲ سال که هر یک مبتلا به اختلال شناختی خفیف بودند بررسی شدند. ۷۲ نفر از این افراد دچار آلزایمر شدند در حالی که در ۲۶۷ نفر باقی مانده، شرایط ثابت باقی مانده بود. محققان مشاهده کردند بیماران مبتلا به اختلال شناختی خفیف با علائم اضطراب، سریع تر از افراد فاقد اضطراب به بیماری آلزایمر مبتلا می شوند.

... توصیه عاشقانه



رعایت حریم شخصی در زندگی مشترک

یکی از عوامل رشد رابطه ای سالم، رعایت حریم شخصی است. همه افراد حتی پس از ازدواج، نیاز به حریم شخصی خود دارند. به همسر تان فرصت دهید تا اوقاتی را با دوستان، خانواده و برای تفریحات شخصی بگذرانند. بگذارید ساعاتی برای تنهایی و خلوت با خود داشته باشد و در هر حال پسییده به او نباشید. همسر تان باید بتواند در عین تاهل، هویت مستقل خود را حفظ کند و خودش را از یاد نبرد. محدود کردن دنیا به سقفی که زیر آن هستید برای هر دوی شما آزار دهنده است.

زوج های خوشبخت در عین حال که با هم شاد و خرم هستند، وابستگی صد در صدی به یک دیگر ندارند. آن ها یکی نیستند بلکه یکدیگر را تکمیل می کنند و برای حریم شخصی طرف مقابل احترام قائلند و او را برای ماندن در خانه، بر ملا کردن احساساتش و گفتن تمام جیب و پوک روزمره تحت فشار قرار نمی دهند. یادتان باشد، عشق و وابستگی دو مقوله متفاوت هستند که باید بین آن ها توازن برقرار شود و گرنه سنگ روی سنگ بند نخواهد شد.

دروغ است. همچنین باعث می‌شود بچه‌ها احساسات‌شان را سرکوب کنند و مانع جریانات احساسات‌شان به شیوه‌ای سالم شوند. خودتان هم می‌دانید حرف‌تان اشتباه است و وقتی کودک خودش یک بار عصبانیت شما یا یک نفر دیگر را ببیند این حرف شما برایش بی‌اعتبار می‌شود و این شما هستید که جلوی فرزندان دروغگو نشان داده می‌شوید.

نگویید: عصبانی نشو!

بگویید: من هم گاهی عصبانی می‌شوم. بیا شعار جنگی‌مان را فریاد بزنیم تا خشم‌مان مهار شود. تحقیقی جدید نشان می‌دهد وقتی جسم‌مان آسیبی می‌بیند و درد داریم، فریاد زدن واقعا می‌تواند در رساندن پیام درد به مغز اختلال ایجاد کند؛ یعنی دردمان کمتر شود. شاید فرزندان هنگام عصبانیت دردی نداشته باشند اما داد و فریاد زدن می‌تواند انرژی خشم را به شیوه‌ای بازی‌گونه رها کند. با فرزندان یک شعار جنگی انتخاب کنید تا در چنین شرایطی با صدای بلند از آن استفاده کنید، مثلاً: «آاااااا! یا «دست نگه دار» این شیوه خیلی سازنده است. کودک هم خشم خودش را تخلیه می‌کند، هم به گونه‌ای برخورد می‌کند که نه خودش عصبانی‌تر شود و نه شما را دلخور می‌کند.

نگویید: جرأت نداری بزنی!

بگویید: اشکالی ندارد که عصبانی باشی، اما به تو اجازه نمی‌دهم به کسی آسیب بزنی. ما باید امنیت همدیگر را حفظ کنیم. این عبارت، این پیام جدی را می‌رساند که بروز عصبانیت ایرادی ندارد، اما واکنش فیزیکی ممنوع است. جدا کردن این دو به کودکان کمک می‌کند تا یاد بگیرند به همین شیوه رفتار کند و از آسیب‌های فیزیکی جلوگیری کند.

نگویید: تو خیلی بدقلق و سرسخت شده‌ای!

بگویید: این موضوع خیلی سخت و ناخوشایند است، می‌دانم؛ با هم حلش می‌کنیم. وقتی بچه‌ها سرسختی می‌کنند و کوتاه نمی‌آیند، خیلی مهم است که دلیلش را بفهمیم. این عبارت، این ایده را تقویت می‌کند که شما هم در کنار او هستید نه مقابل او، و با هم طبق یک هدف پیش می‌روید. در واقع با بیان این جمله هم به احساسات او ارزش داده‌اید و هم با او همدلی کرده‌اید.

نگویید: باید در اتاقت تنها باشی!

بگویید: بیا از هم دور باشیم تا هر دو آرام شویم. این عبارت، «تنها ماندن» را به «با هم بودن» بر می‌گرداند و اجازه می‌دهد به جای تنها ماندن، ارتباط دوباره‌ای برقرار شود.

نگویید: همین حالا دندان‌هایت را مسواک بزن!

بگویید: می‌خواهی اول دندان‌های عروسکت را مسواک بزنیم یا دندان‌های تو را؟ برای بچه‌های نوپا، کج خلقی و بهانه‌گیری شیوه‌ای برای کنترل کردن محیط‌شان است. شما با این عبارت به او حق انتخاب می‌دهید و در نتیجه احساس می‌کند تا حدودی کنترل دست او است و همین که کودک این را بفهمد آرام آرام نرم می‌شود و کار درست را انجام می‌دهد.



با کودک پر خاشگر و عصبی چطور صحبت کنیم؟

• عطیه میرزا امیری

کارشناس ارشد روانشناسی

به عنوان والدین یکی از وظایفی که در برابر فرزندانمان داریم این است که با کنترل احساسات خودمان در برابر عصبانیت‌ها، اساس و شالوده فراگیری این مهارت مهم را برای فرزندانمان بنا کنیم. کودک هم مثل ما حق دارد که ناراحت، عصبانی و پر خاشگر شود، اما ادامه این روند دست شما است. اینکه موقع عصبانیت او از چه ترفندی استفاده کنید که این رفتارش تکرار شود یا این رفتار با حالت بهتر و معقول‌تری خودش را نشان دهد کاملاً به شما بستگی دارد. این بار که با کج خلقی‌ها و بهانه‌گیری‌های کودک نوبای خود یا شانه بالا انداختن فرزند نوجوان‌تان روبرو شدید با به کار بردن یکی از عبارات زیر، بهترین قدم را به جلو بردارید:

نگویید: اینقدر همه چیز را پرت نکن!

بگویید: وقتی اسباب بازی‌هایت را پرت می‌کنی، من فکر می‌کنم دوست نداری با آنها بازی کنی. آیا این طور است؟ این تکنیک گوینده/شنونده، برای کمک به ارتباط دهی احساسات به شیوه‌ای غیر رودرویی است. این شیوه نه تنها مسیرهای گفتگو را باز نگه می‌دارد بلکه شما الگویی می‌شوید برای این که نشان دهید موقعیت پیش آمده از نگاه شما چگونه است، در نتیجه کودک شما فرصت این را پیدا می‌کند تا حادثه پیش آمده را مجدداً از نگاه خودش و با زاویه‌ای دیگر بازبینی کند.

نگویید: بچه‌های خوب این کار را نمی‌کنند!

بگویید: بچه‌های خوب و حتی بزرگترها هم گاهی عصبانی می‌شوند، اشکالی ندارد، این عصبانیت هم خواهد گذشت. بگذارید روراست باشیم، بچه‌های شما هر قدر بزرگ‌تر شوند، با مشکلات بزرگ‌تری هم مواجه خواهند شد و احساسات شدیدتری هم خواهند داشت. این که به آنها بگویید بچه‌های خوب یا کسی که بزرگ شده عصبانی نمی‌شود، خسته نمی‌شود یا مضطرب نمی‌شود واقعا

... بچه‌ها و یافته‌ها.

ریسک بالای افسردگی در نوزادان زودرس



افسردگی نوعی اختلال روانپزشکی شایع است که بنا بر گزارش‌ها ۱/۲ درصد کودکان پیش‌دبستانی و قبل از بلوغ و ۳/۸ درصد نوجوانان به آن مبتلا هستند. با این حال، افسردگی دوران کودکی یک اختلال شدید است و با شناسایی گروه‌های در معرض خطر می‌توان از آن پیشگیری کرد. نتایج یک مطالعه گسترده نشان می‌دهد دخترانی که زود هنگام و زودتر از هفته ۲۸ بارداری به دنیا می‌آیند، سه برابر بیشتر از همسن و سال‌های خود با ابتلا به افسردگی روبرو هستند. در این مطالعه شامل ۳۷ هزار و ۶۰۰ کودک فنلاندی که با تولد زودتر از موعد در بین سال‌های ۱۹۸۷ تا ۲۰۰۷ به دنیا آمده بودند، مورد بررسی قرار گرفتند و با کودکان ۱۴۹ هزار کودک دیگر که در موعد درست به دنیا آمده بودند مقایسه شدند.

محققان دریافتند دختران زودرس ۳ برابر بیشتر از همسالانشان دچار افسردگی شده‌اند. افزایش خطر افسردگی همچنین در دختران و پسران با رشد ضعیف به هنگام تولد هم وجود دارد. اثرات رشد ضعیف جنین با افزایش سن حاملگی مادر مشهودتر است.

... اشتباه‌های رایج.

صحبت کردن بیشتر از گوش دادن



«بکن، نکن» «های پی در پی و سرزنش و غرولند، بدترین و در عین حال دم دستی‌ترین روش تربیتی است که پدر و مادرها سراغ آن می‌روند. گوش دادن یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که والدین باید داشته باشند.

به خصوص وقتی فرزند شما کم‌کم به مرحله نوجوانی می‌رسد، شما باید سراپا گوش باشید در غیر این صورت رابطه‌ای پرتنش با فرزندان پیدا خواهید کرد. خیلی وقت‌ها، والدین به جای اینکه به کودک گوش دهند عجله می‌کنند تا هر چه زودتر به او پند و اندرز بدهند. اما شنونده خوب بودن برای فرزندان، نشانه عشق و حمایت و در عین حال درایت شما است. به جای آنکه مرتب به فرزندان بگویید: «چرا این کار را می‌کنی؟» یا «چطور می‌توانی اینچوری باشی؟»، تمرکزتان را بر «چگونه»‌ها بگذارید و خواسته‌هایتان را در قالب پیشنهاد مطرح کنید. مثلاً: «بهتر نیست این کار رو کنیم؟» یا «به نظرت چطوری می‌تونیم این قضیه رو درست کنیم؟» این نشان می‌دهد که شما به جای تحکم به دنبال حل مسأله و مشارکت هستید.

چهل سال پیش در همین روز

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز شنبه ۱۵ آذرماه ۱۳۵۹ (برابر با ۲۷ محرم ۱۴۰۱، ۶ دسامبر ۱۹۸۰) نقل شده است.

مواضع دشمن، یکی پس از دیگری سقوط می کند

با آغاز مرحله دوم جنگ و شروع عملیات تهاجمی رزمندگان دلاور ایران، مزدوران عراقی در جبهه های غرب و جنوب کشور در حالت تدافعی قرار گرفته اند و مواضع آنان یکی پس از دیگری سقوط می کند و در اکثر مناطق با دادن تلفات و خسارات سنگین مجبور به عقب نشینی شده اند. در بیشتر جبهه های غرب و جنوب کشور برتری آتش توپخانه با رزمندگان اسلام است و کفار یعنی آخرین تلاش های مذبوحانه خود را می کنند. رزمندگان دلاور ایرانی هم چنین با انجام عملیات چریکی ضربات سنگینی به متجاوزان مزدور عراقی وارد می کنند و دشمن لحظه ای به حال خود گذاشته نمی شود و در تمام ساعات شب و روز حملات بی وقفه رزمندگان ایرانی از زمین و هوا به دشمن ادامه دارد.

مردم اصفهان خواستار اخراج نماینده خود از مجلس شدند
اصفهان - پیش از ظهر دیروز بیش از ۲۰۰ هزار تن از مردم شریف اصفهان، به دعوت آیت الله طاهری امام جمعه و نماینده امام در این شهر و حمایت ارگان های انقلابی همانند سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، جهاد سازندگی، بسیج مستضعفین اصفهان، لیبک گفته و به حمایت از روحانیت در حالی که عکس هایی از امام خمینی، آیت الله منتظری و آقای رجائی نخست وزیر در دست داشتند، در یک راهپیمایی باشکوه شرکت کردند و با فریادهای خمینی، روحانی، ما اهل کوفه نیستیم، در میدان امام میعاد عاشقان و حدت، گرد آمدند و به سخنان حجت الاسلام خلیفای گمشده پرداختند. در پایان سخنان حجت الاسلام خلیفای، در حالی که میدان امام مملو از جمعیت بود، قطعنامه ای در ۱۰ ماده قرائت شد که با صدای تکبیر مردم به شرح زیر به تصویب رسید... ع-ما مردم اصفهان، از اینکه یکی از نمایندگان این شهر به نام «احمد سلطانیان» به تضعیف روحانیت مبارز و مورد تایید امام و تضعیف مجلس شورای اسلامی اقدام و قلب پر سوز امام امت را به درد آورده، تاسف عمیق خود را ابراز و از مجلس شورای اسلامی، قاطعانه می خواهیم این نماینده را از جمع خود اخراج کرده و بداند از این پس، نماینده ما نخواهد بود.

۸۰ مهاجم مسلح کشته و زخمی شدند

ارومیه - یک مقام آگاه در سپاه پاسداران ارومیه اعلام کرد: برادران پاسدار مستقر در منطقه مهاباد که برای پاکسازی و خلع سلاح روستاهای مهاباد به روستاهای «ایندیر تاش» و «مگونگاله» رفته بودند، مورد هجوم مهاجمین مسلح قرار گرفتند. مهاجمین مسلح با سلاح های کالیبر ۵۰، تیرپام-یک و ۳- و دیگر سلاح ها به سوی برادران پاسدار آتش گشودند و برادران پاسدار به مقابله با آنها برخاستند که در این درگیری ۸۰ تن از مهاجمین کشته و زخمی شدند و بقیه آنان فرار کردند.

شهادت یک ایرانی در فلسطین

سازمان آزادیبخش فلسطین اطلاع داد محمد حسین اثنی عشری اهل دزفول در تاریخ ۵۹/۹/۱۰ در پی بمباران و حمله جنوب لبنان توسط صهیونیست ها به شهادت رسید. سازمان آزادیبخش فلسطین شهادت این قهرمانی ایرانی را تبریک و تسلیت گفته است. محمد حسین اثنی عشری در سال ۱۳۵۹ برای جهاد در راه خدا و آزادی قدس عزیز به صفوف انقلاب فلسطین پیوست.

آمریکا، اسرائیل را به عنوان یک سرطان

برای کشورهای اسلامی در دست کرده است

قم - خبرنگار اطلاعات: نماز وحدت آفرین و دشمن شکن جمعه این هفته با شرکت هزاران نفر از گروه های مختلف مردم، طلاب علوم دینی، سپاه پاسداران، اعضای سازمان بسیج مستضعفین به امامت فقیه عالیقدر حضرت آیت الله العظمی منتظری در دبیرستان حکیم نظامی قم برگزار شد. فقیه عالیقدر حضرت آیت الله العظمی منتظری در خطبه اول خود چنین گفت: ... حال من به شما خواهران و برادران می گویم که شما بر اثر اتحاد پیروز شدید و محمدرضا را که تا بن دندان مسلح بود، از بین بردید و در آمریکا تبلیغات رادیو و تلویزیون و عمده کارها از ناحیه صهیونیست ها انجام می شود و آمریکا، اسرائیل را به عنوان یک سرطان برای کشورهای اسلامی در دست کرده که شما ها را از آن هستی ساقط کنند... تذکر دیگرم در مورد آمریکاست، شما می دانید که آمریکا در خاورمیانه واقعا منافع دارد، پس در شعارهایتان همانطور که می گوئید مرگ به صدام یزید، «مرگ بر آمریکا» نیز یادتان نرود...

قاب امروز



صف دریافت غذای رایگان در آمریکا/مهر

سرایه

این چه جمالست و ناز کز تو در ایام تست
وین چه کمالست باز کز شرف نام تست
جان همه جان ها کوثر و تسنیم تست
نقل همه نقل ها پسته و بادام تست
سر مه چشم سپهر تربت درگاه تست
حلقه گوش سروش صدمه پیغام تست
تکیه گاه جان و دل گه رخ و گه زلف تست
بوسه گاه چشم و لب گه در و گه بام تست
تقویت عاقلان لطف به تقدیر تست
تربیت عاشقان ناز به اندام تست

تا تو به شوخی گری پخته شود کار خام
کان که درین روزگار سوخته بر خام تست
لهو و هوس را همی عشق شمردند خلق
عشق نه آنست چیست آن که به هنگام تست
گام برون نه یکی کز پی بوسیدنش
مردمک دیده ها منتظر گام تست
طبع سنایت را توسنی اندر سرست
ریاض او تا تویی توسن او رام تست

سنایی

امروز در تاریخ

تصرف بغداد به دست امپراتور عثمانی

ششم دسامبر ۱۵۳۴، سلطان سلیمان، امپراتور عثمانی بغداد را تصرف کرد. نیروهای عثمانی دو روز پیش از این وارد حصار بغداد شده بودند. چندی پس از آن، دولت صفویه ایران بغداد را از عثمانی ها پس گرفت و در آنجا یک پایگاه نظامی ثابت به وجود آورد و نیروی نظامی مستقر کرد.

جنگ متناوب ایران و عثمانی بر سر بغداد دو قرن طول کشید و در زمان نادرشاه مصالحه صورت گرفت؛ ایران از دعوی خود بر بغداد دست کشید و عثمانی حاکمیت ایران بر ایروان (ارمنستان) و همه قفقاز جنوبی را به رسمیت شناخت.

در زمان شاه عباس هم عثمانی ها همین نظر را داشتند و شاه عباس مقتدا و تارسیدن به هدف های مقدم خود آن را رد نکرده بود.

شورای امنیت خواستار آزادی گروگان های آمریکایی شد
۱۵ آذر ۱۳۵۸ و یک ماه و دو روز پس از تصرف ساختمان سفارت آمریکا در تهران و به گروگان گرفته شدن کارکنان آن، شورای امنیت سازمان ملل به اتفاق آراء از جمهوری اسلامی خواست که بی درنگ گروگان های آمریکایی را که پرسنل دیپلماتیک بودند آزاد کند و به ایشان اجازه خروج از ایران بدهد و دو کشور اختلاف های خود را در چارچوب منشور ملل از راه های مسالمت آمیز حل کنند.

این مصوبه عملاً پذیرفته نشد و گروگان ها تا سیزده ماه و چند روز بعد آزاد نشدند.

سالروز دستگیری نلسون ماندلا

نلسون رالی هلا هلا ماندلا، بزرگمردی که توانست بدون خونریزی به تبعیض نژادی و حکومت اقلیت سفیدپوست مهاجر هلندی بر وطن خود پایان دهد، ششم دسامبر سال ۱۹۵۶ با ۱۵۶ تن دیگر از رهبران جنبش حقوق مدنی سیاه پوستان بازداشت شد. ماندلا که تنها به دلیل مبارزه برای رفع تبعیض و احقاق حقوق انسانی هموطنانش ۲۷ سال از عمر خود را در زندان با اعمال شاقه از دست داد در دادگاهی که او را محاکمه می کرد گفت: من بر ضد تبعیض گام برداشته ام، خواه این تبعیض از سوی سیاه و خواه از طرف سفید اعمال شود.

www.iranianshistoryonthistday.com

سودوکو

۲۸۹۶

		۷	۱			۲	
		۸				۹	
		۳	۴	۹			
							۳
			۱				
۴	۵						
۲		۸				۶	۷
	۳				۸		۹
	۴				۳		

۸	۱	۹	۷	۶	۵	۲	۴	۳
۲	۴	۳	۸	۱	۹	۷	۶	۵
۷	۶	۵	۲	۴	۳	۸	۱	۹
۹	۸	۱	۵	۳	۷	۶	۲	۴
۶	۷	۲	۹	۸	۴	۵	۳	۱
۵	۳	۴	۱	۲	۶	۹	۸	۷
۴	۹	۸	۶	۵	۱	۳	۷	۲
۱	۲	۷	۳	۹	۸	۴	۵	۶
۳	۵	۶	۴	۷	۲	۱	۹	۸

حل ۲۸۹۵

جدول شرح در متن

۵۴۰۹

غلامحسین باغبان

از گیاهان	دورویی	ایران	پایین	از خطوط	ی	ح	جدول	حل
↓	↓	↓	هر نوع ماهی بزرگ	اسلامی	ط	ا	ب	ی
↓	↓	↓	↓	↓	ک	ج	د	ت
↓	↓	↓	↓	↓	ر	ا	د	ی
↓	↓	↓	↓	↓	ف	ت	س	م
↓	↓	↓	↓	↓	ق	ا	م	ت
↓	↓	↓	↓	↓	ل	و	ا	م
↓	↓	↓	↓	↓	م	ک	ن	ت
↓	↓	↓	↓	↓	م	ل	ع	ا
↓	↓	↓	↓	↓	ر	ل	ج	ا
↓	↓	↓	↓	↓	ع	ا	ل	ی
↓	↓	↓	↓	↓	ا	ج	ن	ب
↓	↓	↓	↓	↓	ز	ب	ر	د
↓	↓	↓	↓	↓	ی	ه	ا	ی
↓	↓	↓	↓	↓	ب	ا	ی	ا
↓	↓	↓	↓	↓	نوعی آشپزخانه	↓	↓	↓
↓	↓	↓	↓	↓	لوته تنفسی	↓	↓	↓
↓	↓	↓	↓	↓	شهر آرزو	↓	↓	↓
↓	↓	↓	↓	↓	راه بی پایان	↓	↓	↓
↓	↓	↓	↓	↓	نادان	↓	↓	↓
↓	↓	↓	↓	↓	میسر و شدنی	↓	↓	↓
↓	↓	↓	↓	↓	پاسخ مثبت	↓	↓	↓
↓	↓	↓	↓	↓	نیستی	↓	↓	↓
↓	↓	↓	↓	↓	نظر رختشویی	↓	↓	↓